المكتبة الثقافية

١٠٥

الغذاء فيه الداء وفيه الدواء

حسن عبد السلام

وزارة
الثقافة والإرشاد القومي
المؤسسة
المصرية
العامة
للتأليف والترجمة
والطباعة والنشر

١٥ مارس ١٩٦٤

المكتبة الثقافية

- أول مجموعة من نوعها تحقق اشتراكية الثقافة
- تيسر لكل قارئ أن يقيم في بيته مكتبة جامعة تحوى جميع ألوان المعرفة بأقلام أساتذة ومتخصصين وبقروشين لكل كتاب
- تصدر مرتين كل شهر في أوله وفي منتصفه

الكتاب القادم

القصة العربية القديمة

محمد مفيد الشوباشي
اول ابريل ١٩٦٤

الثمن ٢ قرش

دار القلم بالقاهرة

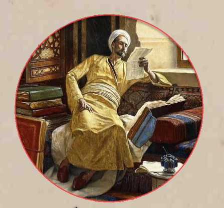
قناة الارشاد السياحي على اليوتيوب



قناة الكتاب المسموع



صفحة كتب سياحية و أثرية و تاريخية
على الفيس بوك



مصر - ثقافة

المكتبة الثقافية
١٠٥

الغذاء فيه الداء وفيه الدواء

حسن عبد السلام

وزارة
الثقافة والإرشاد القومي
المؤسسة
المصرية
العامة
للتأليف والترجمة
والطباعة والنشر

٢٥ مارس ١٩٦٤


توزيع
دار القلم
١٨ شارع سوق التوفيقية بالقاهرة
ت ٥٥٠٣٢ — ٧٧٧٤١

تمهيد

كنت أتحدث مع زميل لى عن الأعمار والسبيل إلى إطالة حياة الإنسان فقال :

— ألا ترى معى أن من يعمر طويلا ينحدر عادة من أبوين معمرين ، ومن أجداد ظفروا بحياة طويلة مديدة ؟ فقلت :

ليس هذا من الضرورى لأنى أعرف إخوة وأشقاء من أب واحد وأم واحدة ، فنهم من مات كهلا ومنهم من بلغ من العمر أرذله .

— إذن فما هى فى رأيك الأسباب التى تؤدى إلى إطالة العمر ؟

— أظنك قد قرأت عن الأبحاث والتجارب التى أجراها العلماء على النبات والحيوان ، وكيف أنهم توصلوا بالأسلوب العلمى وتهيئة الظروف المحيطة بالكائن الحى ؛ إلى معرفة الأسباب التى تؤثر فيه : من حيث الصحة والمرض ، والقوة والضعف ،

وقدرته على الإخصاب ، وخصائص السلالات التى تولد منه ، ونحو ذلك .

— ما هى أهم النتائج التى وصلوا إليها ؟

— لقد وجد العلماء أن أهم العناصر التى تؤثر فى حياة الحيوان وحالته الصحية العامة هو الغذاء ، وقد أجروا تجارب لا حصر لها على الخنازير الهندية والجرذان والحمام والدجاج ، فكانوا يعطونها الحبوب الطبيعية بكل أجزائها تارة ، وتارة يعطونها الدقيق النقى المستخلص من هذه الحبوب . أو يعطون فريقا منها الأرز بقشوره ويعطون فريقا آخر الأرز المصقول بعد انتزاع قشوره .أو يعطون فريقا اللبن الطازج وفريقا آخر دهنا صناعيا خالصاً ، وفى جميع هذه التجارب كانوا يراقبون التغيرات التى تطرأ على كل من الفريقين ، وباتباع طريقة الأسلوب العلمى استنتجوا أن الغذاء يلعب دوراً هاما فى كل ما يجرى بداخل الجسم من عمليات بيولوجية وتفاعلات كيميائية ، ومن ثم على صحته وحالته بوجه عام .

— وهل قام العلماء بأبحاثهم وتجاربهم على سلالات من البشر ؟

— الحقيقة أن الإنسان ، بما وهبته الطبيعة من عقل وإدراك وإحساسات مرهفة ، يتعذر أن تفرض عليه ظروفا معينة لمدة

طويلة ، لأن له مزاجا خاصاً وعادات ليس من السهل أن يحيد عنها .

— وما هذا الأسلوب العلمى الذى تتحدث عنه ؟

— الأسلوب العلمى بسيط للغاية ، وهو ألا يركن الباحث إلى التخمين ، وإنما يستند إلى المشاهدة الحسية والملاحظة الدقيقة وإجراء التجارب ، ولا مانع من أن يرتكز الأسلوب العلمى على شىء من الفروض ، بشرط أن تكون بصفة تمهيدية ، كمرحلة أولى من مراحل البحث ، ثم تمحص الفروض بسلسلة طويلة من الملاحظات الدقيقة والمشاهدات الحسية وإجراء التجارب ، ثم تأتى مرحلة الاستنتاج وعندها يصبح الفرض حقيقة .

وهل معنى ذلك أنه إذا طبقت الظروف الملائمة على الإنسان وتكيفت معيشته وفقا للأسلوب العلمى ، أمكن تغيير حالته ؟

— نعم وبكل تأكيد ، لأن مايجرى بالجسم من عمليات بيولوجية وكيميائية ، كهضم واحتراق وبناء وتمثيل وإفراز ، كلها تخضع لنفس القوانين التى تخضع لها المواد غير الحية .

— يبدو لى إذن أن الأمر فى متناول الفرد ، وله أن يختار لنفسه الظروف الملائمة والشروط العلمية الصحيحة لكى يظفر بصحة جيدة وحياة أفضل .

— نعم هو فى متناول كل إنسان ، بشرط أن يكون المرء على درجة من العلم والمعرفة ، لكى يؤمن بصحة ما يختاره لنفسه من وسائل المعيشة ولا يحيد عنها ، وعليه أيضاً أن يتصف بشىء من قوة العزم ، وألا يكون ممن تسيطر عليهم عادات سيئة أو أوهام وتخيلات خاطئة حتى لا يتلمس الأسباب ويتحين الفرص للإفلات من النظام الذى اختاره لنفسه ، خاصة وأن الإنسان المتحضر أصبح يعيش فى وسط زاخر بألوان شتى من المتع والملذات ، من مأكل ومشرب ومكيفات وأساليب خاطئة فى المعيشة ، وهذه تنعكس عليه وتؤثر فيه ، فلابد أن يكون مسلحا بالعلم لكى لا يحيد عن الأسلوب الواجب اتباعه فى المعيشة . هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن العمليات البيولوجية والتفاعلات التى تحدث باستمرار فى الجسم بطيئة جداً جداً ، تتراكم آثارها ولا تظهر نتائجها إلا بعد عدد طويل من السنين فلا يحس المرء بشىء ملموس يحفزه على أن يواظب على اتباع ذلك النظام الذى سيوصله إلى حياة أفضل .

— أرجو أن تشرح لى هذا النظام الذى يوصل إلى حياة أفضل .

— هذا ما سأحدثك عنه فى فصول هذا الكتاب .

كيمياء الطعام

- المواد الكربوايدراتية
- المواد البروتينية
- المواد الدهنية
- الأملاح المعدنية
- الفيتامينات

تجلس إلى مائدة الطعام فى كل يوم ، فتجد الخبز أمامك فى الصباح ، ثم تجده مرة أخرى فى الظهر ومرة ثالثة فى المساء . فالخبز أساس فى الغذاء ، حيث إنه أساسياً ، مادة نشوية لازمة للجسم . وإن لم يوجد الخبز ، فهناك مواد نشوية أخرى تقوم مقامه مثل الأرز والبطاطس .

وفى وجبة الصباح نجد مع الخبز شيئاً من الجبن أو البيض .

وفى وجبة الظهر نجد مع الخبز اللحم والخضر وقد طهيا فى مادة دهنية فاللحم والجبن والبيض مواد بروتينية ، ومثلها الطيور والسمك والزبد والسمن والزيوت النباتية مواد دهنية .

أما العسل والمربى فهما من المواد السكرية . ومفعولهما شبيه بالمواد النشوية .

وعلى ذلك قسم العلماء المواد الأساسية التى يجب أن يشتمل عليها غذاء الإنسان إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهى :

١ — المواد الكربوايدراتية (وهى المواد النشوية والسكرية) .

٢ — المواد البروتينية وهى اللحوم والسمك والبيض والجبن وما إليها .

٣ — المواد الدهنية وهى الزبد والسمن والزيوت النباتية .

وظائف الطعام :

يمكن القول بأن جسم الإنسان فى عمل مستمر ، حتى فى الأوقات التى يكون فيها فى سبات عميق ، فمع مايظهر عليه عندئذ من علامات السكون التام . فإن بعض أعضائه الداخلية لاتقف عن العمل لحظة واحدة ، فالقلب ضرباته مستمرة والرئتان فى حركة دائمة ، والدم يجرى من القلب إلى كل عضو وكل خلية فى الجسم .

وعندما يكون المرء يقظاً ، يؤدى جسمه بعض الأعمال الإضافية الأخرى ، كالحركة والمشى والتفكير والقيام بالواجبات الأخرى التى تتطلبها الحياة . وبديهى أن جميع هذه الأعمال الجسدية والفكرية تستنفد فى أدائها مقداراً من الطاقة ، والغذاء

الذى يتناوله المرء هو المصدر الوحيد لهذه الطـاقة .

والطاقة التى يولدها الغذاء ، لاتمتص جميعها فى أداء الأعمال ، بل يستنفد جزء منها فى توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة الجسم عند درجة ثابتة هى ٣٧° مئوية .

ومن المعلوم أيضاً أن خلايا الجسم يتهدم جزء منها فى تأدية وظائف الحياة المتنوعة . وأن الأطفال والصغار تنمو أجسامهم نمواً مطرداً وذلك يتطلب بناء أنسجة جديدة . فمن وظائف الغـذاء إذن تجديد ماتهدم من أنسجة الجسم وخلاياه . وبناء أنسجة أخرى جديدة فى حالة النمو .

القيمة الغذائية للطعام :

تقاس القيمة الغذائية للأطعمة بمقدار ماتولده من الطاقة الحرارية عند تمثيلها واحتراقها بالجسم ، وتعتبر المواد الدهنية أعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية ، فهى مركزة جداً وتولد من الطاقة أكثر من ضعف مايولده كل من المواد البروتينية أو النشوية ، كما يتضح من الجدول الآتى :

١ جرام من المواد الكربوايدراتية يولد من الطاقة الحرارية ١ر٤ سعراً
١ « « البروتينية « « « « ١ر٤ «
١ « « الدهنية « « « « ٣ر٩ «

وتختلف كمية الطاقة الحرارية اللازمة للإنسان باختلاف المجهود الذى يبذله المرء فى حياته اليومية ، كما تتوقف على وزن الإنسان وسنه وما إذا كان ذكراً أم أنثى ، وإذا لم يقم الإنسان بمجهود خارجى فإن جسمه يحتاج لكمية من الطاقة للقيام بالوظائف الأساسية الداخلية كحركات القلب والتنفس وانقباض العضلات وحفظ درجة حرارة الجسم عند معدل ثابت . وتقدر قيمة الطاقة اللازمة لشخص متوسط الوزن (٧٠ كيلو جرام) وفى سن الثلاثين ، بنحو ٣٢٠٠ سعر فى كل ٢٤ ساعة ، يستنفد منها نحو ١٥٠٠ سعر فى الوظائف الداخلية السابق ذكرها ، والباقى لما يبذله المرء من مجهود فى حياته اليومية كالمشى وصعود السلم وأداء الأعمال التى يكتسب منها رزقه وأنواع النشاط التى يقوم بها بالإضافة إلى عمله الأساسى .

وفيما يلى ذكر لما تحتاج إليه بعض الأعمال الشاقة :

العمل الكتابى يحتاج إلى ٢٠ سعرا فى الساعة .

الكتابة على الآلة الكاتبة تحتاج إلى ٣٠ سعرا فى الساعة .

النجارة تحتاج إلى ١٥٠ سعرا فى الساعة .

فلاحة الأرض تحتاج إلى ٢٠٠ سعر فى الساعة .

قطع الحجارة تحتاج إلى ٣٠٠ سعر فى الساعة .

ومقادير المواد الغذائية الآتيـة تعد قياسية لرجل متوسط الوزن يقوم بمجهود متوسط فى يوم كامل :

٥٩٠ جم	كربوايدرات	٢٣٨٠	سعرا
٧٠ جم	بروتين	٢٨٠	سعرا
٦٠ جم	دهن	٥٤٠	سعرا
المجموع		٣٢٠٠	سعرا

ويلاحظ أن الأرقام الموضحة تدل على المادة الغذائية فى حالتها الكيمائية النقية وليس على الطعام الذى يؤكل بالفعل ، فمثلا ٥٩٠جم كربوايدرات توجد عادة فى نحو ٩٠٠ جم من الخبز ، ٧٠جم بروتين توجد فى نحو ٢٠٠جم من اللحم ، حيث أن الأطعمة العادية بها عادة كمية كبيرة من الماء والألياف السليلوزية .

أنواع الطعام :

يتضح مما تقدم شيئان هما :

١ — المواد الرئيسية للتغذية ثلاث ، وهى الكربوايدرات والبروتين والدهن .

٢ — الوظائف الأساسية للطعام ثلاث وهى .

(ا) توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة حرارة الجسم فى معدل ثابت (٣٧° م) .

(ب) توليد الطاقة اللازمة للعمليات التى بداخل الجسم ، والأعمال الجسدية والفكرية خارجه .

(حـ) إصلاح ما تهدم من خلايا الجسم ، وبناء أنسجة جديدة .

ذلك ما كان يعرفه العلماء عن الغذاء ، من حيث أنواعه الرئيسية ووظائفه الأساسية حتى أوائل القرن التاسع عشر ، غير انهم كانوا يواصلون البحث واجراء التجارب ، وكانت تقع تحت حسهم ملاحظات ، ومشاهدات غير عادية ، مما جعلهم يضيفون إلى كيمياء ، الطعام حقائق ومعلومات جديدة .

فمن ذلك أنهم لا حظوا أن البحارة كانت تصيبهم فى أسفارهم الطويلة عبر البحار أمراض تحيروا فى معرفة أسبابها ، فكان يظهر على الكثير منهم تورم بالأطراف ونزيف باللثة ، مع تساقط الأسنان عند التعرض لضغط خفيف ، وإذا حدث لواحد منهم جرح فى أى جزء من جسمه كان لا يلتئم إلا بصعوبة .

لقد كانت السفن تحمل معها فى تلك الأسفار كميات كبيرة من الخبز والبسكوت والسكر واللحوم والمارجرين « الزبد الصناعى » . أليس الخبز مادة نشوية وكذلك البسكوت وأليس اللحم مادة بروتينية والزبد مادة دهنية ؟ وتلك هى المواد

الأساسية للطعام ، فما بال البحارة يصابون بتلك الأمراض ، فى حين أن الربان ورؤساء البحارة كانت لا تصيبهم تلك الأمراض .

ولوحظ أيضاً أن البحارة بمجرد وصولهم إلى إحدى الموانى وتناولهم شيئاً من الليمون أو البرتقال أو الخضر الطازجة ، فإن أعراض المرض الذى أصيبوا به تزول وتتحسن حالتهم الصحية. فالبحارة فى رحلاتهم عبر البحار لا يأكلون الخضر ولا الفاكهة ولا شيئاً من الأغذية الطازجة التى لا تتحمل الأسفار الطويلة وتفسد بسرعة أما الربان ورؤساء البحارة ، فكانوا لا يأكلون من غذاء البحارة وكان غذاؤهم فيه بعض الأطعمة الأخرى ، مثل الزبد الطبيعى والبقول الجيدة وبعض الخضر والفاكهة الطازجة والمجففة . وواصل العلماء أبحاثهم وتجاربهم فى هذا الشأن وتوصلوا إلى أن ثمة عنصرا هاما من عناصر التغذية يوجد فى الخضر والفاكهة وكثير من المأكولات الطازجة ، وقد أطلقوا على هذا العنصر « الفيتامين » وأن عدم وجود الفيتامين فى طعام الإنسان تنجم عنه بعض الاضطرابات الصحية والأمراض .

وبجانب الفيتامينات وجد العلماء أن الغذاء يجب أن يحتوى على بعض العناصر الكيماوية الأخرى ، مثل الحديد والفسفور

والكالسيوم واليود ، واستنتجوا أن الأملاح المعدنية هى الأخرى من شروط التغذية الصحيحة الكاملة ، وأن نقصها من الغذاء يتسبب عنه بعض الاضطرابات الصحية ، وعلى هذا تكون المواد الأساسية فى الغذاء خمس وهى :

١ — الكربوايدرات .
٢ — البروتين .
٣ — الدهن .
٤ — الفيتامينات .
٥ — الأملاح المعدنية .

وتكون وظائف الطعام أربعا وهى :

١ — توليد الحرارة .
٢ — توليد الطاقة .
٣ — بناء الخلايا .
٤ — إمداد الجسم بالعناصر الكيمائية والأملاح المعدنية اللازمة للحياة .

أولا : المواد الكربوايدراتية :

وهى تشتمل على جميع الأغذية السكرية والنشوية ، ومثل الأغذية السكرية سكر القصب المعتاد والعسل بنوعيه والمربى

والحلوى وما إليها ، ومثل الأغذية النشوية الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس وأنواع الكعك . والبسكوت والفطائر .
ووظيفة المواد السكرية والنشوية فى الغذاء أنها تولد الحرارة والطاقة فى الجسم .

ثانياً . المواد البروتينية :

وتوجد فى جميع أنواع اللحوم والأسماك والطيور والكبد والكلى والبيض والجبن ، وتوجد أيضاً فى بعض الأغذية النباتية مثل العدس والفول والفاصوليا والحمص والبندق والجوز واللوز.
ووظيفة المواد البروتينية فى الغذاء أنها تولد أيضاً مقداراً من الطاقة والحرارة فى الجسم . مثل المواد الكربوايدراتية ، غير أن لها بجانب ذلك وظيفة هامة أخرى وهى تجديد ماتهدم من خلايا الجسم وانسجته وبناء أنسجة إضافية أخرى عند النمو .

ثالثاً : المواد الدهنية :

وهى تشمل شحم الحيوان والزبد والقشدة والزيوت النباتية المتنوعة، ووظيفتها فى الغذاء مثل المواد الكربوايدراتية، أى أنها تولد الحرارة والطاقة .

رابعاً : الأملاح المعدنية :

مثل أملاح الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفسفور

واليود والكلور والكبريت ، وهذه الأملاح لاغنى للجسم عنها لكى يؤدى وظائفه البيولوجية المتنوعة ؛ فمركبات الكالسيوم والفوسفور لازمة لتكوين العظام والأسنان والغضاريف ، والحديد لازم لتكوين مادة الهيموجلوبين التى تدخل فى تركيب الكرات الحمراء فى الدم ، وكلوريد الصديوم لازم لتحضير حامض الإيدروكلوريك الذى يكون جزءاً أساسياً من العصارة المعدية الهاضمة . واليود لتحضير إفرازات الغدة الدرقية ، والكبريت لازم لتكوين خلايا الجلد والشعر والأظافر ، ونحو ذلك ، وتوجد الأملاح المعدنية فى كثير من الأغذية الطبيعية مثل اللحوم والحبوب والبقول واللبن وفى معظم الخضر كالكرنب والسبانخ والبسلة والقرنبيط وتوجد أيضاً فى الفاكهة .

ومن الأعضاء التى يصيبها ضرر بليغ بسبب نقص الكالسيوم فى الطعام الأسنان والعظام ، فالجسم عندما لا يجد كفايته من الكالسيوم فى الغذاء يلجأ إلى أكبر مستودع للجير بين أعضائه وهو العظام ، فيعمل على سحب جانب من الكالسيوم منها لكى يمد به العصارات الداخلية اللازمة لبقية الجسم . وحيث أن باطن الأسنان والعظام أقل صلابة من المينا ، والطبقات السطحية ، فإنها تعانى نقصاً فى الكالسيوم أشد مما تعانيه

الأجسام الصلبة ، ويترتب على ذلك أن تنخر الأسنان وتتقوس العظام أو تلين .

والجدول الآتى به نسبة وجود الأملاح المعدنية فى الأطعمة المختلفة مع العلم بأن أوزان الأطعمة المأخوذة متساوية فى جميع الحالات .

أغذية غنية بالحديد

كبد البقر	٨٠٠	الزبيب	٥٠٠
صفار البيض	٧٥٠	المشمش	٥٠٠
العسل الأسود	٧٥٠	السبانخ	٤٠٠
كبد الغنم	٥٠٠	البندق واللوز	٣٠٠

أغذية غنية بالفوسفور

الجبن الجاف	٨٠٠	الطيور	٢٥٠
الكاكاو	٤٠٠	الجبن الطرى	٢٥٠
البندق واللوز	٤٠٠	البيض	٢٢٠
السمك	٣٠٠	الكبد	٢٠٠
اللحوم	٢٧٥		

أغذية غنية بالكالسيوم

الجبن الجاف	١٠٠٠	اللبن	١٥٠
البندق واللوز	٣٠٠	الجبن الطرى	٨٠
العسل الأسود	٢٥٠	البيض	٦٠
الفاصوليا الجافة	١٥٠	الخضرات	٥٠ ـ ١٥٠

أغذية غنية باليود

زيت كبد الحوت	١٠٠٠	الخس	١٠٠
سمك السالمون	٥٠٠	الجزر	١٠٠
الأسماك	٢٠٠	الجرجير	١٠٠
الكرنب	١٥٠	اللبن	١٠٠

خامساً : الفيتامينات .

وهى طائفة من المركبات الكيميائية لم يدرك كنهها وآثارها العظيم فى التغذية إلا منذ نصف قرن تقريباً ، وهى توجد فى كثير من الأغذية الطازجة مثل اللبن ومنتجاته والكبد والبيض والخضر والفاكهة . وقد وجد أن عمليات التنقية والتكرير والحفظ والتجفيف التى تجرى على الأغذية ، وكذلك عمليات الطهو الطويلة المعقدة ، تتلف جانباً كبيراً من الأطعمة والفيتامينات .

وعدد الفيتامينات التى اكتشف حتى الآن بضعة عشر فيتاميناً ، سنذكر أربعة منها فى هذا المقام على سبيل المثال :

فيتامين ا : يوجد هذا الفيتامين فى كثير من الأغذية الدهنية الحيوانية مثل زيت كبد الحوت والزبد الطبيعى والقشدة واللبن ، كما يوجد فى الكبد وصفار البيض ، وفى الأغذية النباتية ذات الصبغة الصفراء مثل الجزر والمشمش والخوخ والطماطم والمانجة والبطيخ .

ونقص هذا الفيتامين فى الغذاء يؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض البصر ، ويضعف القدرة على الإبصار فى الظلام ، كما أنه لازم لحفظ الأغشية المخاطية بالجسم فى حالة صحية جيدة .

مجموعة فيتامين ب : تتركب هذه المجموعة من عدد من الفيتامينات المتشابهة فى التركيب ب١ ، ب٢ ، ب٣ . . إلخ وهى توجد فى الخميرة واللبن والكبد وصفار البيض ونخالة الحبوب ، ووجودها فى الغذاء ، لازم لحفظ الأعصاب فى حالة جيدة ، وتساعد على تحصين الجسم وتقيه من بعض الأمراض مثل البرى برى والبلاجرا .

فيتامين حـ : يكثر وجوده فى الفاكهة الطازجة وخاصة فى البرتقال والليمون والشليك ومعظم الفاكهة الحامضية ، كما

يوجد بوفرة فى الطماطم والجزر والكبريت والخس وكثير من الخضر الطازجة . وهذا الفيتامين ضرورى لحفظ صحة الجسم بوجه عام ووقايته من داء الحفر أو الأسقربوط بوجه خاص .

فيتامين د : يوجد فى معظم الأغذية التى يتوافر فيها فيتامين ا وخاصة المنتجات الحيوانية الدهنية مثل زيت كبد الحوت والزبد والقشدة واللبن وصفار البيض ووجود فيتامين د فى الغذاء هام للصغار الذين فى طور النمو ، ونقصه يؤدى إلى إصابتهم بالكساح ولين العظام .

وهناك عدا ما تقدم عدد من الفيتامينات الأخرى . بعضها مضاد للعقم والبعض مضاد لسرعة نزيف الدم . والبعض يقى الجسم من الأمراض الجلدية .

هذا وعدد من الأغذية التى تأكلها يحتوى على جميع العناصر الغذائية مجتمعه . فاللبن مثلا يحتوى على كل من المادة الكربوايدراتية « سكر اللبن »، والمادة الدهنية « القشدة » ، والمادة البروتينية « كازين اللبن » ، وبه أيضاً أملاح الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفات بمقادير مناسبة لاحتياج الجسم ، كما أن به عدداً من الفيتامينات « ا ، ب ، د » .

والبعض الآخر من الأغذية قد يحتوى على واحد أو اثنين

من هذه العناصر الغذائية ، فاللحم ليس به إلا البروتين و بعض الأملاح المعدنية ، وقد يعلق به شيء من الدهن . والسكر يكاد يكون مادة كربوايدرائية نقية وكذلك كل من الدقيق والأرز ، والسمن مادة دهنية خالصة ، والفاكهة تحتوى على السكر والفيتامينات و بعض الأملاح المعدنية .

لذلك كان من الضرورى تنويع المأكولات بقدر الاستطاعة وأن يكثر المرء من أكل الأغذية الطبيعية الطازجة ، لكى يضمن حصوله على كل من العناصر الغذائية اللازمة لجسمه و صحته .

وقد يتوهم البعض أنه مادام الغذاء يولد ٣٢٠٠ وحدة حرارية فى اليوم فهو كاف ومستكمل لشروط التغذية ، بيد أن مثل هذا الغذاء رغماً عن كونه يولد المقدار اللازم من الطاقة والحرارة للجسم ، قد يكون خالياً من بعض الفيتامينات الهامة التى تكسب الإنسان الصحة وتقيه من كثير من الاضطرابات الصحية والأمراض ، وقد يكون خالياً من الأملاح المعدنية اللازمة لبعض العمليات الحيوية التى تحدث باستمرار فى الجسم ، وقد يكون خالياً من الخمائر والانزيمات التى تنشط الهضم ، والألياف السليولوزية التى تنبه الحركة الدورية للأمعاء وتمنع الإمساك ، فهذه العناصر الغذائية وإن لم يكن لها قيمة غذائية

حرارية تذكر إلا أنها ضرورية للجسم ويجب أن تتوافر في طعام الإنسان .

اللحوم ووظيفتها فى التغذية :

تعد اللحوم أكبر مصدر للبروتينات فى غذاء الإنسان ، لأن البقول وإن كانت تحوى بعض المركبات البروتينية ، إلا أن نسبتها فيها صغيرة ، كما أن البروتينات التى تحتوى عليها البقول أقل جودة من بروتين اللحم ، ومعنى ذلك أنها أقل موافقة وصلاحية لبناء الخلايا والأنسجة التى يتركب منها جسم الإنسان ، ويمتاز بروتين اللحوم أيضاً بأنه أسرع هضما وامتصاصاً وتمثيلا من بروتين البقول .

وتتكون اللحوم بجميع أنواعها من ألياف خيطية رفيعة وطويلة وكلما قصرت هذه الألياف كان اللحم ليناً غضيراً سهل الهضم ، والألياف التى يتكون منها صدر الدجاج مثلا أقصر كثيراً من ألياف لحم البقر ، ولذا كانت الأولى لينة ، وأسهل هضما من الثانية . ويتخلل الألياف راسب من الدهن ، وكلما زاد مقداره قلت قابلية اللحم للهضم ، ولذا كانت لحوم البط والأوز والضان السمين والخنزير صعبة الهضم إلى حد ما .

وتتركب اللحوم من ماء وبروتين ودهن وأملاح معدنية ،

فالماء يكون نحو ثلثى وزن اللحم (قبل الطهو) وكلما صغر سن الحيوان زادت نسبة الماء فيه وقلت تبعاً لذلك قيمته الغذائية .

ويتراوح مقدار ما باللحم من البروتين بين ٨٪ ، ٢٣٪ (انظر الجدول . تركيب اللحوم ص ٢٤) ، ويعد الميوسين أهم البروتينات التى يحتوى عليها اللحم ، وبه أيضاً كمية من الجيلاتين الذى يكثر على الأخص فى لحوم الحيوانات الصغيرة السن . وبالاضافة إلى ماذكر ، يحتوى اللحم على مقدار حسن من الألبومين والهيموجلوبين وبعض المواد المعدنيــة مثل حامض الفسفوريك وكربونات البوتاسيوم واملاح الكالسيوم والحديد وعلى كمية من الدهن وقليل جداً من المواد الكربوايدراتية (سكر ونشا حيوانى) ، وعلى بعض المواد العضوية التى تكون مستخلصات اللحوم وتكسبها ذلك الطعم الشهى المعهود ، ولذا فإن اللحوم التى تغلى مدة طويلة فى الماء يخرج منها بعض مستخلصاتها وتفقد طعمها .

واللحوم بوجه عام غنية بفيتامينى ا ، ب ، ولما كان اللحم تتخلله عادة كمية من الدهن ، فإن به أيضا فيتامين د .

وتعد الكلى أهم أجزاء الحيوان فى قيمتها الغذائية ويليها

فى ذلك الكبد ، وهما يمدان الجسم بمقدار حسن من الحرارة الغذائية والفيتامينات ، ويمتاز الكبد بارتفاع نسبة الحديد فيه ، ويتميز المخ باحتوائه على نسبة كبيرة من مركبات الفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم . والجدول الآتى يبين على وجه التقريب متوسط تركيب بعض أنواع اللحوم .

	لحم البقر	الضأن	البتلو	الخنزير	الدجاج	السمك
ماء	٦٣,٧	٦٥,٢	٧١	٦٠,٩	٦٦,٨	٧٦,٧
بروتين وجلاتين	٢٠	١٤,٥	١٧	١٢,٣	٢١	٢٠,٦
دهن	١٥	١٩,٥	١١	٢٦,٢	١١	١,٧
أملاح معدنية	١,٣	٠,٨	١	٠,٦	١,٢	١,١
الحرارة التى يولدها رطل واحد	١٠٠٥	١٠٩٢	٧٨٠	١٣٣٣	٧٨	٨٦٥

وتتوقف التفاعلات الكيمائية التى تحدث عند طهو اللحم على الطريقة التى تتبع فى إعداده للأكل ، فإذا أريد المحافظة على جميع المستخلصات العضوية التى باللحم وأملاحه المعدنية ، فيحب طهوه بطريقه تجلط البروتين الذى على سطحه بسرعة وبذلك يمنع تسرب العصارات والمستخلصات منه وأحسن وسيلة لذلك عملية الشى .

وأهم التغيرات الكيميائية التى تحدث عند طهو اللحم تحلل ما به من الكولاجين ، وهو مركب غير قابل للذوبان إلى ، مادة قابلة للذوبان ، وبذلك يزول النسيج الجامد الذى يربط ألياف العضلات بعضها ببعض ويصبح اللحم غضا سهل المضغ وتزيد سرعة تأثره بالعصارات الهاضمة فى المعدة . والقول بأن اللحم يفقد كثيراً من محتوياته الغذائية عند غليه فى الماء لا يطابق الحقيقة ؛ لأنه لا يفقد فى هذه العملية أكثر من ١٪ مما به من البروتين ونحو ⅓ ما به من المستخلصات القابلة للذوبان ، ونصف أملاحه المعدنية ، وقليل جداً مما به من الدهن .

أثر الطهو فى الطعام :

طهو الطعام له كثير من المزايا فيما يتعلق بهضمه وتمثيله واستساغة أكله ، وله بجانب ذلك بعض المساوىء ، وما قدمته هو تأثير الطهو فى اللحوم ، أما تأثير الطهو فى جميع الأغذية بوجه عام فهو الآتى :

المزايا :

١ — يساعد الطهو على تصديع الألياف السليولوزية التى

تتكون منها كثير من الأغذية النباتية مثل القرنبيط والكوسة والباذنجان وبعض البقول ، فهذه الألياف إن أكلت نيئة سببت عسراً فى الهضم وصعب على الجسم تمثيلها ، وتطرية الألياف بالطهو يساعد تأثير العصارات الهاضمة عليها .

٢ — يساعد الطهو على إنضاج المادة النشوية التى توجد فى بعض المأكولات مثل الأرز والبطاطس ويمكن انزيمات اللعاب والأمعاء من هضمها .

٣ — إذا أكلت بعض المواد الزلالية ، مثل بياض البيض والبومين اللحوم وهى نيئة ، فإنها لا تمكث فى المعدة مدة تكفى لإتمام هضمها على وجه صحيح ، ومثل هذه المواد تتجلط بالحرارة فتمكث مدة أطول فى المعدة وتستطيع العصارات المعدية الهاضمة التأثير عليها .

٤ — قد يكون الحيوان الذى يؤخذ لحمه للأكل مصاباً بالتدرن ، وقد تكون الخضر ملوثة ببعض الطفليات . وقد ينقل الذباب بعض الجراثيم إلى اللبن ، فالحرارة تعمل على قتل الجراثيم وتعقيم الطعام .

٥ — يعمل الطهو على إظهار نكهة الطعام ورائحته وهذه من شأنها أن تثير حاسة الذوق عند المرء فيشتهى الأكل ،

كما أن الطعام الساخن ينبه بعض أجزاء الجهاز الهضمى ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة .

على أن طهو الطعام له بعض المساوىء منها ما يأتى :

١ — يتلف الطهو جزءاً غير قليل مما تحتوى عليه الأغذية من الفيتامينات الهامة ، وخاصة إذا أضيف إلى الطعام قلوى مثل بيكربونات الصوديوم .

٢ — إذا غليت اللحوم والخضروات مدة طويلة فى الماء فإنها تفقد جزءاً مما بها من المستخلصات العضوية والأملاح المعدنية المفيدة للجسم .

قابلية الطعام للهضم :

تتفاوت الأغذية المتنوعة كثيراً فى قابليتها للهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم ، فالبروتينات التى تتكون منها اللحوم مثلا أسرع هضماً من بروتين البقول ، وهى تمتص فى الدم بعد تجزئتها بالعصارة الهاضمة امتصاصاً يكاد يكون كاملا ويتخلف منها جزء صغير من النفاية الغذائية ، كما أن اللحوم تحتوى على مستخلصات عضوية (مثل الكرياتين والزانتين) تنشط الجهاز الهضمى .

ويمكن القول بوجه عام أن المنتجات الغذائية الحيوانية أسهل هضماً وأسرع امتصاصاً وتمثيلا فى الجسم من المنتجات النباتية ، فقد وجد مثلا أن جميع ما باللحم من البروتين (أى ١٠٠٪) قابل للامتصاص فى الدورة الدموية ، فى حين أن ٧٥ — ٨٥٪ فقط من بروتين البقول قابل للامتصاص وأن ٩٥٪ من الدهن الحيوانى قابل للهضم يقابل ذلك ٨٠٪ من الزيوت والمواد الدهنية النباتية . وأن ١٠٠٪ من كربوايدرات اللبن والبيض يمتص بالدم يقابلها ٩٠٪ من الكربوايدرتات النباتية .

وأسهل أنواع اللحوم هضماً صدور الطيور ويليها السمك ولحم الضأن ولحم البقر . أما لحم العجل (البتلو) فهو بطىء التأثر بالعصارة الهاضمة . ولحم الخنزير من أصعب أنواع اللحوم قابلية للهضم : وذلك لما يتخلل أنسجته من الدهن . كما تختلف أجزاء الحيوان الواحد فى قابليتها للهضم ، فالمخ والبنكرياس (الحلويات) والكرشة أسهل هضماً من الأجزاء الأخرى واللحوم التى تطهى فى الدهن (عملية القلى أو التحمير) أصعب كثيراً فى هضمها من اللحوم التى تطهى بدونه (السلق والشى).

ومن أسهل الأطعمة هضماً الأرز واللبن المغلى والحساء

والبيض المسلوق سلقاً خفيفاً والتفاح المطهى فهى تستغرق فى هضمها ساعة أو اثنين على الأكثر والجدول الآتى يبين المدة التى يستغرقها هضم عدد من الأغذية الشائعة :

	دقيقة	ساعة		دقيقة	ساعة
الأرز المسلوق		١	بطاطس بالصلصة	٣٠	٣
البيض المسلوق	٣٠	١	ضأن مشوى		٣
التفاح المطهى	٣٠	١	ضأن محمر أو بصلصة		٤
اللبن المغلى		٢	زبد	٣٠	٣
خبز (قديم)		٢	جبن	٣٠	٣
خبز طازج		٣	أوز وبط	٣٠	٤
دجاج مسلوق	٣٠	٢	الخضر الغضة		
دجاج محمر		٤	سبانخ وقرنبيط	٣٠	٣
سمك مشوى	٣٠	٢	الفول والكرنب والجزر	٣٠	٤
سمك مقلى	٣٠	٣	لحم الخنزير	١٥	٥
بطاطس مشوى	٣٠	٣	العجل الصغير البتلو	١٥	٥

واللحوم وإن كانت سهلة الهضم ومفيدة جداً للجسم إلا أن الإسراف فى أكلها قد يضر بالصحة ، وخاصة المتقدمين فى السن ومن عندهم ضغط الدم وتصلب الشرايين . والمواد الناتجة من

هضمها (الأحماض الأمينية) أغلبها حامضى التأثير ، وهذا قد يولد حموضة فى الجسم أو على الأصح يقلل من قلوية الدم ، كما أن الإسراف فى أكلها قد يؤذى الكبد والكليتين لاضطرارها إلى ترشيح النفايات المتولدة من احتراقها وتمثيلها (البولينا وحامض البوليك) ، والمفهوم الآن أن تجمع بعض هذه النفايات فى الجسم قد يكون سبباً فى الإصابة ببعض الاضطرابات الصحية مثل الروماتيزم وأمراض المفاصل وتصلب الشرايين وبعض الأمراض المشابهة .

الأغذية النباتية :

أهم ميزة للأغذية النباتية أنها غنية بالأملاح المعدنية التى أهمها أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم وأملاح الأحماض العضوية ووجودها فى الطعام لازم للمحافظة على قلوية الدم . وتفيد على الأخص الذين يميلون إلى البدانة والمتقدمين فى السن والمعرضين للإصابة بداء النقرس والحموضة وللتوكسيميا أو تسمم الدم .

وتقدم لك أن جميع أنواع الغذاء يجب أن تتحول إلى سوائل فى الجسم قبل أن تمتص بالدم خلال الجدر المخاطية للأمعاء ، والعمليات التى تمهد لهذا التحويل هى الطهو والمضغ

وتأثير العصارات الهاضمة التى يفرزها كل من الفم والمعدة والأمعاء والغدد المتصلة بها ، يبدأن بعض أجزاء الطعام لاتتحول إلى سوائل بتأثير العمليات المتقدمة ، مثل الألياف السيليلوزية التى تتكون منها بعض أجزاء الخضر والفاكهة ، وهذه الألياف غير قابلة للهضم ، ومع ذلك يعد وجودها ضروريا ، فى الغذاء لأنها تنبه الأمعاء وتساعد على قذف البراز خارجها وتحول دون الإمساك . وقد تسبب هذه الألياف عسراً فى الهضم عند بعض الأشخاص وخاصة إذا كانت من النوع الجامد أو الخشن ، مثل ألياف الخيار والجزر والبندق ونحوها .

الفاكهة :

وبالإضافة إلى ما تحويه الفاكهة من الألياف السيليولوزية فإن وجودها فى الغذاء ضرورى لمـا تحتوى عليه من الأحماض النباتية والأملاح المعدنية وهذه الأحماض قد توجد منفردة أو متحدة مع البوتاسيوم، وأهمها حامض الستريك أو الليمونيك ويوجد فى الليمون والبرتقال واليوسفى وما إليها ، وحامض الطرطريك الذى يوجد فى العنب ، وحامض الماليك الذى يوجد فى التفاح . وهذه الأحماض النباتية تتحول إلى كربونات قلوية

داخل الجسم ، فهى تحافظ على قلوية الدم ، كما أنها تساعد على إدرار البول وتنشط عمل الأمعاء .

وأهم ما تمتاز به الفاكهة احتواؤها على مقدار كبير من بعض الفيتامينات الضرورية لصحة الجسم مثل فيتامين ج الذى يوجد فى أغلب الفاكهة الحامضية ، وفيتامين ا الذى يكثر فى المشمس والبطيخ والمانجة ، والجدول الآتى يبين نوع الفيتامين والأملاح المعدنية التى تتميز بها بعض الفاكهة :

فيتامين ا	فيتامين ج	مركبات الكالسيوم	مركبات الحديد
المشمش	الليمون	العنب	المشمش
البطيخ	البرتقال	الشمام	التمر
المانجة	اليوسفى	الكمثرى	القصب
البرقوق	الشليك	الموز	التين
القرع العسل	الجوافة	الجوافة	المانجة
السنطاوى	التفاح	الموالح	الرمان

وقد تسبب الفاكهة الطازجة عسراً فى الهضم عند بعض الأشخاص لما تحتويه من الألياف السليولوزية ، وعندئذ يفضل

الاقتصار على عصير الفاكهة ، وعلى الفاكهة المطهية مثل التفاح والخوخ .

ومن أسهل الفواكه قابلية للهضم العنب والليمون والبرتقال والتين ، والتفاح والخوخ المطبوخان ، وأقل منها قابليته للهضم المشمش والكمثرى والقراصيا والأناناس والموز .

تنويع الطعام :

تقدم لك أن العناصر الغذائية التى يجب أن تتوافر فى طعام الإنسان كثيرة متنوعة ، فهناك البروتينات والمواد النشوية والسكرية ، وهناك الدهنيات والأملاح المعدنية والفيتامينات والخمائر والألياف السليولوزية ، وكل من هذه المواد الأساسية يوجد على أنواع عدة يجب أن يحصل الجسم ولو من حين لآخر على كل نوع منها ، فالبروتينات الحيوانية والنباتية يبلغ عددها بضع عشرات ، والفيتامينات يربو عددها على بضعة عشر فيتامينا ، لكل منها وظيفة خاصة فى الجسم ، وثمة عدد كبير جداً من العناصر والأملاح المعدنية والخمائر والانزيمات التى لاغنى للجسم عن كل منها لكى يؤدى وظائفه البيولوجية على أتم وجه .

فإذا اقتصر الإنسان على أنواع قليلة أو محددة من الطعام

طول أيام السنة فإنه لا يضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية المذكورة ، وقد يترتب على نقص بعضها من الغذاء إصابة الجسم ببعض الاضطرابات الصحية الجسمية .

ولذا كان من الضرورى أن يعمل المرء على تنويع المأكولات التى يتناولها بقدر الإمكان ، وألا يأكل وجبتين متشابهتين فى يوم واحد ، وأن يشتمل الجدول الأسبوعى لوجبات الغذاء على أكبر عدد ممكن من ألوان الطعام .

وكان المعتقد فى الماضى أنه ما دام المرء يتناول كميات كافية من الطعام فإنه يكون فى مأمن من سوء التغذية ، وكان العلماء يقدرون جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية فى الجسم ، فما دام الغذاء يولد ٣٢٠٠ وحدة حرارية (سعر) فأن تغذية المرء تكون صحيحة كاملة ، بيد أن الأبحاث العلمية التى أجراها المختصون فى شئون التغذية فى غضون الـ ٤٠ سنة الأخيرة ، أثبتت أنه إذا لم يراع المرء تنويع أصناف المأكولات التى يعيش عليها ، فقد يأكل ضعف الكمية اللازمة لجسمه ويظل فى الوقت نفسه محروما من بعض العناصر والمواد الغذائية اللازمة للحياة ، فتظهر عليه علامات سوء التغذية .

وإنه لمن الخطأ أن يبالغ الإنسان في أهمية الفيتامينات مثلا ويقلل من شان الكالسيوم أو اليود فى التغذية أو يبالغ فى أهمية الحديد أو الفوسفور ويقلل من قيمة البروتينات ، لأن جميع المواد التى تقدم ذكرها لها أهميتها فى تغذية الجسم ووقايته ، مثلك فى ذلك مثل عربة تسير على أربع عجلات ، فإذا نزعت واحدة منها أيا كان موضعها فان العربة تتعطل عن المسير .

وإذا كان المرء من ذوى الرخاء واليسر فإنه لا يعانى عادة شيئاً من الحرمان ويحصل فى الغالب على جميع العناصر الغذائية الصالحة ، لأن خادم مائدته يقدم له عدة ألوان من صحون الطعام فى كل وجبة ، وهـذا الخادم — أو الطاهى — قد لا يكون ملماً بشىء من أصول علم التغذية ، ولكنه يجيد بحكم مهنته فى تنويع المأكولات ويدرك مقدار السرور الذى يبعثه هذا التنويع فى نفوس الآكلين .

أما الفقير ، فان موارده المحدودة لا تمكنه من الحصول على المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والكبد والمخ والكلى واللبن والجبن والقشدة والأصناف الممتازة من الفاكهة الكثيرة المتنوعة ، وهو لا يستطيع أن يشترى لنفسه

أو لأولاده إلا عدداً قليلا من أصناف الأطعمة المحدودة ، فالتنويع فى غذائه متعذر كثيراً فى أغلب الأحيان ، وقد يترتب على ذلك حرمانه من بعض الحاجيات الغذائية الضرورية لصحة الجسم .

جداول تركيب الأغذية :

ويمكن إجمال ما تقدم بشأن أصناف المأكولات الغنية بنوع خاص من عناصر التغذية فى الجداول الآتية :

أولا : الأغذية البروتينية النشوية والدهنية :

أغذية بروتينية مركزة	اغذية نشوية مركزة	أغذية دهنية مركزة
الأسماك . اللحوم	الخبز . الأرز	السمن
الطيور . الكبد	الذرة . البطاطس	الزيوت النباتية
الكلى . المخ	المكرونة	الزبد . القشدة
زلال البيض . الجبن	الكعك والبسكوت	دهن الحيوان
العدس وبعض البقول	والفطائر	صفار البيض

ثانياً : الأملاح المعدنية :

أغذية غنية بالحديد	أغذية غنية بالفسفور	أغذية غنية بالكالسيوم	اغذية غنية باليود
الكبد	السمك	اللبن	الأسماك وخاصة
القلب	الكبد	الجبن	الأسماك الصدفية
صفار البيض	الكلى	صفار البيض	اللوبيا والفاصوليا
الحمام	صفار البيض	العدس	والبتول الخضراء
الأسماك الصدفية	اللحوم	الخبز	
الفستق	الطيور	اللوز والجوز	
اللوز	العدس	الفول الأخضر	
العدس	البتول	النخالة	
اللوبيا والفاصوليا	اللوز	القرنبيط والملوخية	
السبانخ	النخالة	وكثير من الخضر	
نخالة القمح والحبوب	الجبن	والفاكهة	
التمر والتين والزبيب	الكاكاو		

ثالثاً : الفيتامينات :

أغذية غنية بفيتامين ا	أغذية غنية بمجموعة فيتامين ب	أغذية غنية بفيتامين ج	أغذية غنية بفيتامين د
زيت السمك	الخميرة	الليمون	زيت السمك
الزبدة . القشدة	النخالة	البرتقال	الزبدة
اللبن	اجنة الحبوب	الشليك	القشدة
دهن الحيوان	اللحوم والسمك	الطماطم	اللبن
صفار البيض	الجبن واللبن	الكرنب	صفار البيض
الجبن	صفار البيض	السبانخ	البطارخ
الكبد	الفول السودانى	الملوخية	الكبد
البطارخ	العدس	الخس	الجبن
الفول السودانى	اللوز	وفى جميع الفاكهة	
الملوخية والخبيزة	البندق	والخضر الطازجة	
والسبانخ وأوراق	الحمص	والبطاطس	
الخضر	الشعير		
الجزر	الحلبة الخضراء		
المشمش	الفول النابت		
والبطيخ			

والجدول التالى به موجز لأهم العناصر الغذائية التى تتوافر فى كثير من الأطعمة المعروفة ، علماً بأن العلامة + معناها أن الغذاء به مقدار مناسب من المادة المبينة فى أعلى النهر ، والعلامة + + معناها أن الغذاء غنى بهذه المادة ، والعلامة + + + معناها أن الغذاء غنى جداً بهذه المادة .

الغذاء	البروتين	الدهن	الكربوهيدرات	الكالسيوم	الفوسفور	الحديد	فيتامين أ	الريبوفلافين	فيتامين ج	فيتامين د
اللحوم	+++	+	—	—	++	++	—	+++	—	—
الكبد	+++	+	—	—	+++	+++	+++	+++	—	+++
الكلى	+++	+	—	—	++	++	++	+++	—	—
الطيور	+++	+	—	—	++	++	+	++	—	—
الأسماك	+++	+	—	—	+++	+	+	+	—	++
دهن اللحم	—	+++	—	—	—	—	+++	—	—	+++
زيت السمك	—	+++	—	—	—	—	+++	—	—	+++
البيض	+++	++	—	+	++	++	+++	++	—	++
اللبن	++	++	++	++	++	—	+++	++	+	+
القشدة	—	+++	—	—	—	—	++	—	—	++
الزبدة	—	+++	—	—	—	—	++	—	—	++
الجبن	+++	++	—	+++	++	—	++	+	—	++
البليلة	—	—	+++	+	++	++	—	+++	—	—
الفريك	—	—	+++	+	++	++	—	+++	+	—
الأرز	—	—	+++	—	—	—	—	—	—	—
الخبز الأسمر	—	—	++	+	++	++	—	+++	—	—
الخبز الأبيض	—	—	+++	—	—	—	—	—	—	—
الفطائر والكعك	—	—	+++	—	—	—	—	—	—	—
البندق والجوز واللوز	++	++	++	++	++	—	—	+++	—	—
الفول السوداني	++	++	—	—	++	—	++	++	—	—
البطاطس	—	—	++	—	—	—	—	++	++	—
الطماطم	—	—	—	—	—	—	++	++	+++	—
الخضر	—	—	—	++	—	++	++	++	+++	—
البسلة والفاصوليا الخضراء	—	—	+	—	++	++	++	++	++	—
الموز	—	—	+	+	—	—	+	—	+	—
الفاكهة الحامضة	—	—	+	—	—	++	+	+	+++	—
الخوخ والمشمش	—	—	++	—	—	+	++	++	++	—
العنب	—	—	++	—	—	++	++	—	+	—
عصير القصب	—	—	+++	+	+	—	—	—	+	—
السكر	—	—	++	—	—	++	—	—	—	—
العسل الأسود	—	—	++	+	—	—	—	+	—	—
المربى	—	—	++	—	—	—	—	+	+	—

الأغذية الحية والأغذية الميتة

يجلس المرء إلى المائدة فى وجبة الغذاء ، فيأكل اللحم والأرز والخضر والفاكهة ويملأ جوفه بما يقدم له من ألوان الطعام ، ولكنه لا يقنع بذلك ، ولا يرضى أن ينتظر ست ساعات طويلة إلى أن يحل موعد العشاء ، فهو يريد أن يستمتع بلذة الأكل مرة أخرى بين الوجبتين .

ولكنه لا يحس بالجوع ، لأن الطعام لم يهضم بعد ، ولأن جسمه قد حصل على جميع احتياجاته فى وجبة الغذاء ، فماذا يفعل لكى يتذوق ألواناً أخرى من الطعام ! ؟

لقد ابتدع للموسر طريقة حديثة لكى يدخل فى جوفه كميات إضافية من الطعام ، دون أن يكون جسمه فى حاجة إليها ، وذلك بأن يأكل الفطائر اللذيذة الطعم والعجائن[1] حلوة للذاق ، والكعك والبسكوت ، لأن بها مقداراً كبيراً من السكر وعلى مستوى عال من الحلاوة فهى تولد شهية صناعية

---

(١) العجائن مثل : البسبوسة ـ الكنافة ـ البقلاوة وما إليها .

عند المرء ويستسيغ أكلها فى أى وقت حتى لو كان ممتلئا بالطعام ، وهو يشرب معها الشاى لكى يساعد على انزلاقها وأكل كميات كبيرة منها .

إن الجسم لا غنى له عن المادة السكرية ، ويجب أن يتناولها المرء من حين لحين ، ولكن بشرط أن يكون ذلك ضمن وجبة من وجباته الأصلية ، فلا تكون زيادة عما ينبغى أن يأكله من كميات الطعام ، ولتكن وجبة العشاء مثلا من هذه المواد السكرية ، على أن يكون المرء جائعاً حقاً ، وأن تكون معدته خالية .

ثم عليه إذا اراد أن يأكل طعاما حلو المذاق أن يأكله كما وهبته له الطبيعة ، فلا يتناول تلك المأكولات المحنطة التى تصنعها يد الإنسان ، مثل الجاتوه وما شابهه من الفطائر والعجائن .

ودعنا الآن نبحث عن بديل للجاتوه ، على أن يكون غذاء طبيعياً حلو المذاق ، ولا ينشأ عنه الأضرار التى يسببها أكل العجائن والفطائر .

يصنع الجاتوه من ثلاثة أشياء رئيسية وهى :

١ — الدقيق الأبيض المكرر النقى

٢ — السكر الأبيض المكرر النقى

٣ — السمن الخالص النقى

والدقيق كما هو معلوم ، مصدره الأول حبوب القمح ، تلك الحبوب الطبيعية التى يتركب غلافها وقشورها من ألياف سليولوزية . مفيدة للامعاء ، والتى تحتوى أجنتها على فيتامين ب اللازم لصحة الأعصاب . كما أن حبوب القمح غنية بأملاح الكالسيوم . والحديد واليود والفسفور مما لا غنى للجسم عنه فى تأدية وظائف الحياة .

فعندما يجهز الدقيق الفاخر الناصع البياض من حبوب القمح . يستبعد منها جميع هذه المواد الثمينة ، للحصول على دقيق سهل المضم جميل المذاق .

والسكر كما هو معلوم مصدره قصب السكر أو البنجر وكلاهما يحتوى على الكالسيوم وبعض الأملاح للعدنية والمواد العضوية المفيدة للجسم ، كما أن البنجر به بعض الفيتامينات وهذه المواد كلها تستبعد أيضاً عند تحضير السكر الأبيض من القصب أو البنجر .

والسمن كما هو معلوم مادة دهنية نقية مركزة تستخلص من اللبن ، وفى عملية الاستخلاص هذه تفقد الفيتامينات الثمينة

والمادة البروتينية والأملاح المعدنية التى كانت فى اللبن ثم يمزج الدقيق بالسكر والسمن ، بعد أن فقدت ما كان بها من بلسم شاف للجسم ، ويصنع منها تلك الفطائر والعجائن الحلوة المذاق ، والتى أصبح الإنسان المتحضر يقبل عليها بشراهة زائدة ، وهو لا يعلم أنها تحدث له أشد الأضرار ، وتجلب له المتاعب الصحية والمرض .

فما هو البديل الذى يمكن أن يتناوله المرء لكى يقى جسمه تلك الأضرار ! ؟

إذا أردنا أن نفكر فى هذا البديل ، فالأمر بديهى للغاية وبسيط إلى أبعد حد ، وهو أن نلجأ إلى الأشياء الأصلية التى وهبتها لنا الطبيعة ولم تلعب بها أيدى البشر .

أما الدقيق فمصدره الأصلى حبوب القمح ، وأما الدهن فمصدره اللبن وأما السكر فمصدره النباتات الحية .

فلنجهز البليلة من هذه المواد الطبيعية ، بأن يأتى بحبوب القمح بعد أن تنضج على النار وتضيف إليها شيئاً من اللبن وشيئاً من عسل النحل أو بعض الزبيب فنحصل بذلك على غذاء صحى. يصلح أن يكون وجبة رئيسية للفطار أو العشاء ومثل هذا الغذاء يكسب الجسم مزايا لا حصر لها ، لما يحتويه من الألياف

السليلوزية والفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الغذائية الأخرى .

ومن السهل أن ندرك أن الدقيق الأبيض غذاء ميت ، لأنك تستطيع أن تحفظه مدة طويلة بدون أن يفسد ، وإذا كان تام النقاوة فإن السوس لا يرضى أن يعيش فيه ، أما حبوب القمح فسرعان مايجد السوس طريقه إليها لأنها غذاء حى .

والسمن كذلك غذاء ميت ، وتستطيع أن تحفظه عاماً أو أكثر من عام ، أما اللبن فسرعان ماتجد البكتريا والكائنات الحية طريقها إليه ، لأنه غذاء حى ، ووسط صالح لنموها .

والسكر الأبيض غذاء ميت ، ويمكن حفظه مدة لانهاية لها ، لأن البكتيريا والكائنات الحية لا ترضى أن تعيش فيه .

وبجانب الدقيق الناضر ، والسمن والسكر النقى ، أصبح الإنسان المتحضر يأكل عدداً من الأغذية الأخرى هى أيضاً شبه ميتة مثل الأرز المصقول والمكرونة والبسكوت والحلوى وكثير من الأغذية الجافة والمحفوظة ، فهى من قبيل الجمادات ، كل ما يحصل عليه الجسم منها بضع مئات من السعرات الحرارية ، أما العناصر الغذائية الحية ، فهى شبه معدومة فيها .

بل ان طهى الطعام أيضاً يفقده كثيراً من عناصره الحية ،

وخاصة إذا اتبع فى طهيه عمليات طويلة معقدة . فاللحم غذاء حى إذا أجريت عليه عملية سريعة من الشى ، إذ يتجلط سطحه ويحفظ ما به من العصارات العضوية المفيدة ، أما إذا طهى بطريقة طويلة معقدة ، فقد يفقد كثيراً من مزاياه المفيدة للجسم . وكذلك الحال مع الخضر ، يجب أن تؤكل طازجة ، أو تطهى بطريقة سهلة مبسطة ، لكى تحتفظ بما فيها من الأملاح المعدنية والفيتامينات .

ومن الأغذية الحية ، اللبن ومنتجاته كالزبد والقشطة والجبن الجيد والبيض والأسماك والطيور واللحوم الطازجة بشرط أن تطهى بعمليات سريعة غير معقدة وأن لاتقلى بالسمن ، وكذلك الفاكهة والخضراوات الطازجة والبقول الجيدة والخبز المصنوع من الحبوب بكامل أجزائها ، وعسل النحل والعسل الأسود وأنواع الياميش كالبندق والجوز واللوز ، وبعض انواع المربى الطازجة بشرط أن تكون فاكهتها كثيرة وسكرها معتدل .

ومن الأغذية الميتة اللحوم المجففة والأطعمة المحفوظة فى العلب وأنواع الجبن الرخيصة والزبد الصناعى أو المارجرين ، والسمن ، والمكرونة والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض النقى

والسكر وجميع الفطائر والعجائن والبسكوت ، والحلوى والمربى الرخيصة .

والأغذية الميتة تغـذى الجسم مثل الأغذية الحية بل تفوقها فى قيمتها الغذائية وأنها تحتوى على نسبة أقل من المـاء وتولد بذلك مقداراً أكبر من الطاقة ولـكن هذه الطاقة على حساب الصحة العامة للجسم .

وإذا تعذر عليك أيها القارىء أن تفهم بعد هذا كله ، معنى الغذاء الميت فعليك أن تقرأ الأبحاث والتجارب التى أجراها جوردان ، رئيس مصلحة الصحة بمدينة بوستن بأمريكا ، وكذلك الأبحاث والتجارب التى قام بها هنت بعمل الأبحاث والصحية بنيويورك .

ففى التجارب الأولى ، جاء جوردان بطير الحمـام وأعطاه غذاء مكوناً من البسكوت النقى وكرات مصنوعة من الدقيق الأبيض والدهن النقى فكان هيكله العظمى يختلف اختلافاً كبيراً فى القوة والصلابة والسمك عن عظم الحمام الذى أعطى الحبوب الكاملة والمنتجات الطبيعية ، وكانت عظام الأولى هشة إلى حد أنه بالضغط على جمجمة الحمامة تتفتت إلى ما يشبه المسحوق .

وأما الأبحاث التى أجراها هنت فمجملها أن الجرذان التى

كانت تعيش على الشوفان أو القرطم الطبيعى عاشت عيشة طبيعية وكانت أجسامها ممتلئة وبشرتها تلمع وكانت تجرى وتقفز وقد بدت عليها أقوى مظاهر الحياة ، فى حين أن فريقا آخر من نفس الجرذان أعطى غذاء من الدقيق الأبيض والسكر الأبيض النقى ، فظهرت عليها بعد ثلاثة أسابيع علامات الضعف وهزلت أجسامها وذبلت أعينها ، ورقدت فى أقفاصها لا تتحرك إلا قليلا وعندما أعطى لها الشوفان الطبيعى وبعض الحشائش والخضر عادت إليها القوة والنشاط بعد أسبوعين .

وفى النشرة التى يصدرها مستشفى روتندا بدبلن ، بشأن الخبز الذى كان يقدم للمرضى جاء ما يلى :

وعند استخدام الخبز الأسمر بدلا من الأبيض فى تغذية المصابين بالتدرن ، تحسنت صحتهم تحسناً ملموساً ، ولم يسبب لهم هذا الخبز شيئاً من عسر الهضم ، والحقيقة أن استبعاد الأجزاء الخشنة من القمح لمن الأمور التى يؤسف لها فى مجتمعنا الحاضر ، لأن هذه الأجزاء تكون نحو ٢٥٪ من وزن الحبوب ، وهى تشمل على معظم الفسفور والكالسيوم والحديد بجانب الفيتامينات والعناصر الثمينة الأخرى التى فى أغلفة الحبوب وأجنتها . وبفقد هذه العناصر يضطرب تمثيل المادة

الكربوايدرائية التى يتركب منها الدقيق ، فبدلا من تزويد الجسم بالعناصر الحية ، تتحول داخل الجسم إلى شحم يتراكم على الأنسجة .

ويقول بنج ، أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة ييل لقد تقدمت عمليات الطحن كثيراً فى غضون الخمسين سنة الأخيرة ، وترتب على ذلك أن الألياف والمواد السليولوزيه أصبحت تستبعد كلية من الحبوب للحصول على دقيق ناصع البياض ، ولا شك أن ذلك يؤدى إلى إضعاف العضلات التى فى جدر الأمعاء ، وإلى حدوث الإمساك واضمحلال القوة الهاضمة فى الجسم بوجه عام .

وختم الدكتور الفرد مكان ، مقاله بشأن ما أودعته الطبيعة فى الحبوب من المركبات الثمينة بالجملة الآتية :

لو وضعنا جميع الأدوية والعقاقير التى يتعاطاها العالم المتمدن فى كفة ميزان ، ووضعنا النخالة التى أصبحت تستبعد من الحبوب عند طحنها فى الكفة الأخرى ، لتعادلنا ، ومن قبيل وضع الأمور فى أضدادها أن ينبذ الإنسان النخالة وما تحويه من السليولوزو الأملاح المعدنية والفيتامينات ، ويقبل على تعاطى الأدوية ، ولو أنه أبقى على النخالة ولم يستبعدها عند صنع الخبز

لما احتاج إلى تناول الأدوية . فعلى الذين يتحدون الطبيعة وينبذون منتجاتها ، أو يجرون عليها عمليات طويلة معقدة من الطحن والتنقية والتكرير ، عليهم أن يتحملوا ما يصابون به من العلل والأمراض نتيجة تحديهم للطبيعة .

وعندما نقرأ قصة الرائد العظيم دونالد ماكميلان الذى يصف فيها رحلته الطويلة إلى القطب الشمالى والتى استغرقت أربع سنوات « ١٩١٣ — ١٩١٧ » ، لم يصب فى خلالها أحد من أفراد البعثة بمرض ، عدا التهاب بسيط فى اللثة وجدار الفم نتيجة لأكل الخبز الأسمر الجاف والمصنوع من الحبوب بكامل أجزائها « أجنحة ولب ونخالة » ، وجاء فى وصفه للرحلة ما يأتى :

« كانت الأطعمة » التى حملناها على ظهر السفينة عبارة عن مائة وخمسين قنطاراً من دقيق القمح بكامل أجزائه ونحو عشرة قناطير من الخضروات والبقول الطازجة والمجففة منها البصل والبطاطس واللفت والفاصوليا واللوبيا ونحو خمسة قناطير من الفاكهة والثمار المجففة مثل القراسيا والزبيب والتين والتمر والبندق ، وأخذنا معنا أيضاً كمية من عصير الليمون وعصير البرتقال والخوخ والتفاح . وقد أيقنت بعد مضى أربع سنوات فى هذه الرحلة ، وبعد التجارب التى مارستها عندما ذهبت مع

بيرى إلى القطب الشمالى عام ١٩٠٨ ، أن اعتمادنا على هذه الأغذية طول مدة الرحلة هو السبب فى نجاتنا من الأمراض التى يصاب بها البحارة فى أسفارهم الطويلة » .

أما رحلة بيرى التى أشار إليها ماكميلان فكانت قبل ذلك بخمس سنوات ، وكانت المأكولات التى أخذها معه عبارة عن اللحم والدقيق الأبيض والسكر والبسكوت واللبن المجفف ، وقد أصيب جميع أفراد بعثته بداء الحفر وأمراض أخرى متنوعة .

ويقول الدكتور بليمر : « لاحظت فى زيارتى للبلاد الإفريقية ، أن القبائل غير المتحضرة وسكان الريف يتمتعون بصحة جيدة ، وأجسامهم قوية ، وأسنانهم سليمة ، ويندر أن تصيبهم أمراض المدنية الحديثة ، مثل الإمساك وعسر الهضم والنزلات المعوية والزائدة الدودية والديابيطس (مرض السكر) وترسب الحصى ، على الرغم من الظروف القاسية التى يعيشون فيها وعدم نظافة البيئة أحياناً . فهم لا يعرفون الأغذية الصناعية والدقيق الخالص والسكر النقى وطرق الطهى المعقدة ، ويعتمدون فى غذائهم على الثمار والحبوب الكاملة . والعجيب أن الأوروبيين الذين يهاجرون إلى تلك البلاد ويعيشون فى منازل نظيفة ، تصيبهم

الأمراض المذكورة ، ولو أن أهل البلاد تركوا الثمار والحبوب وعاشوا على البسكوت والمكرونة والأغذية المحفوظة فى العلب أو المكررة لأصابتهم تلك الأمراض .

إن جسم الإنسان كائن حى ولا يتفاعل إلا مع مواد حية ، فإذا أعطيته غذاء ميتا فإن ذلك يؤثر فى صحته » .

ويقول الدكتور جوزلين رئيس معهد الأبحاث الصحية بواشنطن فى شأن البول السكرى ما يأتى :

« لقد أصبح مرض الديابيطس السكرى خطراً جسيما على الصحة العامة فى غضون العشرين سنة الأخيرة ، فنسبة المصابين به تزيد زيادة مطردة عاماً بعد عام ، وأصبح عدد لا يستهان به من الأفراد يصاب به وهم فى سن مبكرة ، ولا ريب أن ذلك يرجع إلى زيادة إقبال الناس على السكر والمواد السكرية الصناعية .

وثمة ما يبعث على الاعتقاد بأن السكر المكرر وأنواع الحلوى والمواد السكرية الصناعية تحدث اضطرابا فى عمليات التمثيل بالجسم وتؤدى إلى ظهور السكر فى البول أكثر مما يفعله السكر الذى يتناوله الإنسان فى صورة فاكهة أو ثمار أو أى مصدر طبيعى . ومع أن هذه الظاهرة غير مفهوم كنهها على وجه التحديد ، إلا أن بعض العلماء يرى أنه من الجائز

أن الأملاح المعدنية والعصارات العضوية والفيتامينات التى غالباً ما تصحب السكر الطبيعى تلعب دوراً خاصاً فى عمليات التمثيل بالجسم ، فلا يحدث الضرر الذى يحدثه تناول السكر المكرر أو النقى .

ويمكن القول بأن عسل النحل هو الوحيد بين المنتجات الطبيعية الذى يوجد السكر فيه مركزاً ، فجميع الفاكهة تقريباً تحتوى عليه فى صورة عصارة مخففة أو محلول غير مركز ، بيد أن الإنسان عمد إلى هذه العصارات واستخلص منها السكر فى صورة مركزة وأصبح يستهلك كميات كبيرة منه مما أضر بصحته » .

وما فعله الإنسان بالسكر ، فعله أيضاً بكثير من المأكولات الأخرى ، وقد أبى الإنسان المتحضر أن يأكل منتجات الطبيعة كما هى ، وصور له جشعه وحبه للترف والنعومة أن يحضر منها مأكولات أسهل هضما وأكثر استساغة للأكل ، ولم يدرك أنه بلعبه بالمنتجات الطبيعية فإنما يلعب بصحة جسمه ومعدته ، فكان عليه أن يدفع الثمن غالياً ، وهو إذ يمكر بالطبيعة فإن الطبيعة تمكر به ، وتحرمه من الفيتامينات والانزيمات والكالسيوم والحديد واليود والفسفور ، فيختل اتزان المواد

فى جسمه وتضطرب التفاعلات ، وتحل به العلل والأمراض .

فالإنسان يعيش فى جو تحوم فيه الجراثيم ، وهو معرض للإصابة بالأمراض المعدية ، بيد أنه إذا كان الجسم صحيحاً وقوياً وسليما فإن له من الحصانة الطبيعية ما يمكنه من مقاومة هذه الجراثيم ، أما إذا حدث خلل فى التفاعلات والعمليات التى تجرى بداخل الجسم فإن مناعته تضمحل وتتغلب الميكروبات عليه .

ومن المستحيل أن تمنع دخول البكتريا والميكروبات إلى الجسم ، مهما كنت نظيفاً فى معيشتك ، ومهما بذلت من العناية فى تنقية الطعام ، ولكن الطبيعة أعدت مواد خاصة تعمل على إتلاف هذه الميكروبات فور دخولها إلى الجسم ، مثل العصارة الحامضية التى تفرزها المعدة ، كما أن العصارات الداخلية التى تفرزها بعض أجزاء الجسم تعمل على معادلة تأثير التوكسينات والنفايات التى تتولد من تخمر الطعام وهضمه بالجسم ، فالكبد وحده يتلف أكثر من نصف هذه التوكسينات، ويحتوى هرمون البيتروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية على بعض مركبات اليود ، وهذا يعادل تأثير جزء من التوكسينات . وتعمل الافرازات التى تفرزها الغدد المختلفة فى الجسم على تنقيته من بقية المواد السامة التى تتولد داخله .

وبديهى أن هذه الافرازات يحضرها الجسم من الأغذية التى يعيش عليها ، فإذا كانت الأغذية ميتة وانتزعت منها الفيتامينات والانزيمات والكالسيوم والحديد واليود والكبريت والفوسفور ، فإن الإفرازات التى يحضرها الجسم تكون غير مستكملة الشروط البيولوجية الصحيحة ، فلا تقوى على محاربة الميكروبات ، ولا تستطيع أن تعادل تأثير التوكسينات التى تتولد فى الجسم .

وقد أثبت علماء الكيمياء الحيوية بالتجربة أن ملء المعدة بالطعام لا يغنى عن الجوع بمعناه العلمى الصحيح ، وأن المرء قد يأكل كثيراً بدون أن يشبع حاجته إلى جميع العناصر الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات . فالجوع بمعناه البيولوجى الصحيح هو عوز الجسم إلى تلك المواد الحيوية التى لاغنى للجسم عنها . فهناك أكثر من خمسة عشر نوعا للبروتينات والمركبات الأمينية المختلفة كل منها لازم لعملية خاصة من العمليات التى تحدث فى الجسم ، وهناك بضعة عشر عنصراً من العناصر المعدنية ، وكذلك بضعة عشر نوعا من الفيتامينات كل منها أيضاً لازم للجسم ونقص أحدها من الغذاء مدة طويلة ينجم عنه خلل فى تجهيز بعض العصارات والافرازات والانزيمات والهرمونات ، وعدم اتزان كمياتها ، مما يعرض الجسم للاضطرابات الصحية المتنوعة .

آلهة الطعام

الإفراط فى الأكل - تعدد أصناف الطعام

فى الأساطير القديمة ، أن آلهة الطعام بعثوا برسول إلى الناس لكى ينبئهم بأوقات الأكل ومواعيد الطعام ، غير أن الرسول أخطأ فى تبليغ الرسالة ، فبدلا من أن يقولها ثلاث مرات فى الأسبوع ، قالها ثلاث مرات فى اليوم ، فنشأت المتاعب وأصاب الناس ما أصابهم من العلل والأمراض .

وهذه الأسطورة الخرافية ، تنطوى على شىء من الحكمة والصواب ، فكثير من الأمراض التى تصيب الإنسان سببها الأول الإفراط فى الأكل والجشع والنهم فى تناول الغذاء ، فالغالبية من الناس تجلس إلى مائدة الطعام ثلاث مرات فى كل يوم ، جائعين كانوا أم غير جائعين ، وأصبحت ألوان المأكولات التى تقدم لهم تعد بالمئات إن لم يكن بالآلاف ، فما يوضع على المائدة فى الظهر غير ما يتناوله المرء فى الصباح ، وما يوضع عليها فى المساء غيرما يؤكل فى الظهر ، وفى اليوم التالى ألوان مغايرة لمأكولات اليوم السابق له وهكذا ، مما يثير فى المرء شهية صناعية ويجعله يقبل على الأكل وهو غير محتاج إليه . وبالإضافة إلى تنويع

الطعام ، فهناك الحساء وأنواع المحشى والمخللات والتوابل الحارة والحريفة مما يساعد على فتح الشهية ، كما أن الأطعمة الساخنة ، والمأكولات المثلجة والحلوى والفطائر والعجائن والكريمات ، تغرى هى الأخرى على التهام كميات إضافية من الطعام ، بعد أن يكون المرء قد أحس بالشبع والامتلاء .

أما أن الناس يفرطون فى الأكل ، فأمر شائع معروف ، وخاصة بين الطبقات الموسرة ومن كان من ذوى الرخاء والغنى ، وهو أمر يحدث على مر العصور والأيام ، وفى جميع الأمم على السواء .

وأما أن الإفراط فى الأكل تنجم عنه الاضطرابات الصحية والأمراض . فهو مالا يريد أن يسلم به الناس فهم ينسبون المرض إلى البرد والعدوى وكل شىء ما عدا الأكل ، وهؤلاء يسيطر عليهم مزاج خاص وعادات لا يريدون أن يحيدوا عنها ، ويظنون أنه كلما سلح المرء نفسه بكميات إضافية من الطعام ، ساعده على تحصين الجسم من الإصابة بالأمراض وزاد من قوته وحيويته .

أما العلماء والحكماء ، فلا يأخذون بمثل هذه الأوهام ، ويعتمدون على الأسلوب العلمى فى الحكم على الأشياء . ورب سائل يقول : ما هذا الأسلوب العلمى ، والجواب بسيط للغاية ،

وهو ألا يركن الباحث إلى التخمين ، وأن يعتمد في الوصول إلى الحقائق على المشاهدة الحسية والملاحظة الدقيقة وإجراء التجارب . وفي هذه التجارب أتى العلماء بعدد كبير من الخنازير الهندية وقسموها إلى فريقين ، أعطوا فريقاً منها الغذاء بمقادير عادية ملائمة ، وأعطوا الفريق الثاني كميات إضافية من الطعام فوق غذائها العادي ، فلاحظوا أن هذا الفريق الثاني كانت تنتابه الاضطرابات الصحية حيناً بعد حين ، وقصرت حياته جيلا بعد جيل . وقد اختيرت الحيوانات الذكورة لأن غذاءها شبيه بغذاء الإنسان ، ولأن مدى حياتها قصير ، في الاستطاعة تتبع تأثير الغذاء في حالتها الصحية وفي أجيال متعاقبة منها خلال فترة التجربة .

ومن قبيل الأوهام التي يتعلق بها بعض الناس ، أن الوجبة الواحدة يجب أن تتوافر فيها جميع عناصر التغذية ، وهو وهم باطل ، لأن جسم الإنسان — كأي كائن حي — هو ذاته مستودع احتياطي لجميع العناصر الضرورية للحياة ، تستمد منه الأعضاء ما يلزمها لإتمام العمليات البيولوجية والكيميائية التي تحدث بالجسم . وأعرف قريباً لي يصر على أن يكون الخرشوف والكبد والجبن على المائدة دائماً في وجبة الغذاء ، وذلك بجانب

الأصناف التى تقدم عادة فى تلك الوجبة ، مثل اللحم أو السمك والأرز والخضر وغيرها من المأكولات . وكلما امتدت يده لتناول صنف منها يمتدحه ويقول «الخرشوف مفيد جداً للكبد، والسمك به فوسفور لازم للأعصاب ، والكبد به حديد ويمنع الأنيميا ، ومن عادتى أن أختم الأكل دائماً بالجبن لأنه يعمل على اتزان الوجبة الغذائية كما أن به كالسيوم مفيد للجسم » ثم لا يلبث بعد كل هذا أن يأكل ثلاث برتقالات أو أربع ويردف قائلا « والبرتقال كما تعلم غنى جداً بالفيتامينات » .

حقيقة أن البرتقال غنى بالفيتامينات، وهو مفيد جداً للجسم بيد أنه بالنسبة لذلك البائس المسكين ، وبعد تلك الوجبة المملوءة بألوان الطعام ، يعتبر البرتقال مما زعافا للجسم بدلا من أن يكون بلسما شافياً له ، إذ يكفى ما حمل به جهازه الهضمى من أكل فوق طاقته ، وأى طعام يبده سيكون مضراً حتما مهما كان له من مزايا غذائية خاصة ، والثلاث برتقالات التى ختم بها الغذاء ، كانت وحدها كافية لأن تكون وجبة غذائية كاملة ، وكذلك أى صنف آخر من الأصناف التى كانت على المائدة ، لو أنه أكل بمفرده .

وأول ضرر للخطر فى الغذاء وتعدد الأصناف فى الوجبة الواحدة ، أنه يولد شهية صناعية مفتعلة ، فيأكل المرء فوق

ما ينبغى أن يأكله ، ويزدرد الطعام وقد لا يكون جسمه فى حاجة إليه وتستطيع أن تجرب هذا الأمر بنفسك بأن تأكل اللحم فى وجبة الظهر ، وتأكل الأرز فى المساء ، فستجد أن ما تأكله من كل منهما أقل مما تأكله لو أنك جمعت بينهما فى وجبة واحدة . كما أن عدم تجانس المأكولات التى تؤكل فى الوجبة الواحدة تنجم عنه حموضة وسوء هضم وتلبك وتخمر ، فمن الخطأ أن يتناول المرء الحساء الساخن والأطعمة الساخنة ، وفى نفس الوجبة يأكل الكريما والمأكولات المثلجة ، أو يأكل المخلل والطعام المضاف إليه التوابل الحارة والأقاويه الحريفة ، وفى نفس الوجبة يأكل حلو المائدة أو العجائن التى بها نسبة عالية من السكر .

أضف إلى ذلك أن قدرة الأنسجة على تمثيل العناصر التى يحتويها الغذاء تقل كثيراً عندما تدخل الأصناف المتعددة من الطعام فى الجهاز الهضمى دفعة واحدة ، فتمثيل الخلايا لما بالفاكهة من أحماض عضوية وفيتامينات يكون على أشده عندما يأكلها المرء وهو جائع ، وتمثيل الجسم لما فى الكبد من حديد ، أو ما بالجبن من كالسيوم ، أو ما بالسمك من فوسفور ، يكون على أشده عندما تكون المعدة خالية وعندما يؤكل كل منها منها على حدة .

وليس المقصود أن يحرم الإنسان نفسه من الاستمتاع بلذة الطعام ، والتنعم بتذوق الأصناف الكثيرة من المأكولات المتنوعة ، ولكن المطلوب أن يراعى الاعتدال فى تناول الطعام ، والمجال متسع أمامه لكى ينعم بما يشتهيه من مختلف الطعام فى الوجبات التالية . ومن الميسور أن يوفق بين ما تشتهيه نفسه وما تتطلبه القواعد الصحيحة للتغذية . وسيجد بشيء من التعود وضبط النفس ، أنه سينفر من أكل مقادير كبيرة من الطعام أو أصناف متعددة منه فى الوجبة الواحدة .

ويضع المرء دائماً نصب عينه ، وخاصة إن كان من ذوى الرخاء واليسر ، القاعدة الهامة الآتية :

إذا حان موعد الغذاء ولم تحس بالجوع كما ينبغى ، فإن :

١ — كوبا من اللبن خير من وجبة فيها الدهن والنشويات واللحم .

٢ — برتقالة خير من كوب اللبن .

وأفضل من هذا وذاك أن يصوم المرء كلية عن تلك الوجبة .

ويقول : ثيودور جان واى ، الأستاذ بجامعة كولومبيا :

« إن جسم الإنسان عجيب حقاً ، فهو يقبل ان توقع به الإهانة مرة ومرتين وثلاث مرات ، ويستطيع أن يصلح بنفسه الأضرار التى تنشأ عن الإفراط فى الأكل بضع مرات من حين إلى حين ، ولكنه يرفض أن يهان فى كل مرة تجلس فيها إلى مائدة الطعام ، ويعجز عن إصلاح الأضرار إذا تراكمت عليه ثلاث مرات فى كل يوم » .

غذاء الغنى وغذاء الفقير

إذا تأملت فى غذاء الغنى ، وجدت أن المأكولات التى تغلب فيه هى الدهنيات والمواد البروتينية والزلالية المركزة والمواد السكرية ، وأن نسبة النشويات قليلة فيه ، وكذلك الخضر والأغذية ذات الألياف السليلوزية ، وقليلا ما يأكل البقول ، وعندما يأكل الفاكهة فغالباً ما يستخلص العصير منها وينبذ أليافها .

وإذا فحصت غذاء الفقير وجدت أن المواد النشوية تغلب عليه ، وأنه يشتمل على نسبة كبيرة من الخبز ومعه كمية من المأكولات ذات الألياف مثل الفجل والكرات والسريس ، كما أنه يأكل البقول الرخيصة مثل العدس والفول . أما الأغذية البروتينية الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ، فهى نادرة فى طعامه ، وكذلك المواد الدهنية فيما عدا بعض الزيوت النباتية التى يضيفها إلى طعامه من حين إلى حين . أما الزبد والسمن والقشدة وأنواع الدهن التى من مصدر حيوانى ، فلا ينال منها إلا القليل .

ولا شك أن غذاء الفقير ، بما فيه من نقص فى المادة البروتينية والمادة الدهنية الحيوانية — وكلاهما لازم جداً للجسم — ينجم عن الاستمرار عليه سوء التغذية وبعض الاضطرابات الصحية ، كما أن الفاكهة التى يتناولها الفقير كميتها قليلة ومن أصناف رديئة فى كثير من الأحيان ، وقد لا تحتوى على جميع الفيتامينات المتنوعة ، وهى أيضاً ضرورية لصحة الجسم والعمليات البيولوجية التى تحدث بداخله .

هذا من جانب ، ومن جانب آخر فإن إسراف الغنى فى تناول الأغذية الدسمة والمركزة ، والمواد الزلالية والدهنية والسكرية ، وعدم احتواء طعامه على كمية كافية من المواد السليلوزية والألياف ، يعرضه أيضاً للإصابة بسوء التغذية .

أى أن سوء التغذية ليس معناه الأعراض التى تنشأ عن قلة الغذاء فحسب ، فقد ينجم سوء التغذية عن نقص فى كمية الغذاء وعدم استكماله للعناصر التى يحتاج إليها الجسم ، كما ينجم فى كثير من الحالات عن الإفراط فى الأكل وتناول بعض أصناف الطعام بمقادير أكثر مما هو لازم للجسم ، وفى كلتا الحالتين يصاب المرء ببعض الأمراض والاضطرابات المتنوعة .

ورب سائل يقول من هم أكثر الناس تعرضاً للإصابة بالأمراض التى تنجم عن أخطاء فى التغذية ، الأغنياء أم الفقراء ؟

والحقيقة أن هذا السؤال ذو شقين ، فإن كان المقصود به الكم أو العدد ، فبديهى أن الغالبية من الناس هم الفقراء والمعوزون والطبقات العاملة والكادحة ، وعلى هذا يكون الفقراء هم الأكثر تعرضا للإصابة بالأمراض التى تنشأ من سوء الأغذية على أساس أنهم يكونون الأغلبية الساحقة فى جميع الشعوب . وأما إذا كان المقصود شدة المرض ونوعه ، فيمكن القول بأن الأمراض التى تنشأ عن سوء التغذية بالنسبة للفقراء ليست من النوع الخبيث أو المستعصى فى غالب الأحيان ، ويمكن شفاؤها بسرعة و بوسائل سهلة ، وغالباً مايكون الغذاء ذاته وسيلة للعلاج والشفاء .

فالأعراض التى تنشأ عن عدم جودة الطعام ونقص بعض العناصر الغذائية فيه ، تظهر بسرعة ويتنبه المرء لها ، فيعمل على علاجها بالتغذية ، الصحيحة الكاملة قبل أن يستفحل أمرها ، أما الأعراض الناشئة عن الإفراط فى الأكل فقد يظل المرء غير شاعر بها ، أو تكون مما لا ندرك خطورته على حقيقته

فيستهين بها الإنسان فى أول الأمر ، حيث أن الاضطراب يسير ببطء شديد وبطريقة خفية متصلة ، ولكن بمرور الزمن تتراكم التأثرات الضارة التى تتولد من هذا الاضطراب ، ثم تظهر فجأة وبوطأة شديدة بعد مضى عدد من السنين ، وتتحول إلى حالة مزمنة فى خلايا الجسم وأنسجته ، فيصبح العلاج عند ذلك من أعسر الأمور ، ومن ذلك البول السكرى والروماتزم والتهاب الكلى والبدانة وتضخم الكبد وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والبؤرات الصديدية وبعض الأورام الخبيثة ، وذلك بالإضافة إلى ما يشعر به من يفرط فى الأكل من الثقل والإمتلاء والخمول عقب الأكل . فالمعدة بيت الداء ، والبطنة هى السبب فيما يصاب به الموسرون من المتاعب الصحية والأمراض ، ومن الأقوال الصريحة التى أدلى بها أحد الأطباء فى هذا الشأن ، ما يأتى : « إذا كان هناك أصحاب فضل علينا — نحن الأطباء — فهم الطهاة الذين يؤدون لنا أجل الخدمات عند مايحشون بطون أسيادهم بما يتفنون فيه من ألوان الطعام ».

فالأولى بالغنى ألا يأكل من الطعام الذى يجهزه الطاهى إلا ثلاث أو أربع مرات فى الأسبوع ، وعليه أن يقنع

فى الوجبات الأخرى بشىء مما يعيش عليه . ومن المفيد جداً للموسر أن يكون فطوره فى الصباح مقصوراً على بعض الفاكهة أو قدحاً من الشاى والحليب مع قليل من البسكوت ، وفى بعض وجبات الظهر يكتفى بشوربة الخضار أو بعض البقول ، وفى وجبة المساء يأكل اللبن الزبادى أو بعض الخبز والمربى أو العسل .

ولا يظن المرء أنه سيضعف أو يصيبه الهزال إذا استمر على هذا النظام مدة طويلة ، لأن المهم ليس كمية الطعام ، وإنما جودته وملاءمته للسن ونوع العمل الذى يؤديه الإنسان واستيفاؤه لعناصر التغذية .

والجدول التالى مبين فيه بعض الأمراض التى قد يصاب بها كل من الفقير والغنى نتيجة لسوء التغذية ، إما بسبب عدم كفاية الطعام وعدم جودته ، أو بسبب الإفراط فى الأكل والإكثار من الأغذية الدسمة المركزة .

سوء التغذية:

- الإفراط فى الأكل يؤدى إلى:
  - اضطراب الهضم
  - الحموضة
  - البدانة
  - أمراض القلب والكبد والكلى
  - البول السكرى
  - ارتفاع ضغط الدم
  - تقصير العمر
- نقص الطعام وعدم جودته يؤدى إلى:
  - الهزال والضعف
  - الأنيميا
  - ضعف المناعة ضد الأمراض
  - الهبوط العصبى
  - ضعف الطاقة الجنسية
  - وقد يؤدى إلى الإصابة بالنزلات الشعبية والدرن

وإذا كان دخل الفقير لا يتيح له شراء اللحوم والأغذية البروتينية والدهنية التى من أصل حيوانى ، فأمامه بعض المنتجات

الغذائية الأخرى التى تصلح أن تكون بديلا لها ، مثل السقط والكرشة والكوارع ولحم الجمل ولحم الجاموس ، ومثل الفول والعدس وبعض البقول الأخرى ، حيث أن تنوع المواد البروتينية ضرورى للجسم. وعنده بالإضافة إلى ذلك مواد غذائية رخيصة ومفيدة : منها الحلوى الطحينية ، والعسل والطحينة ، والتمر والعجوة والبطاطا والذرة .

الصوم

الحقيقة بنت البحث

سئل « ميشيل أنجلو » شيخ المعمرين مرة عن السر فى صحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادى بعد أن تجاوز سن الستين ، فقال : « إنى أعزو احتفاظى بالصحة والقوة والنشاط فى سنوات كهولتى إلى أنى أمارس الصوم من حين لآخر ، فنى كل عام أصوم شهراً . وفى كل شهر أصوم أسبوعاً ، وفى كل أسبوع أصوم يوماً ، وفى كل يوم آكل وجبتين بدلا من ثلاث . وفى أثناء الصوم لا أتناول شيئا غير الماء ، وقد آخذ قليلا من عصير الفاكهة أو ملعقة صغيرة من عسل النحل إذا وجدت أنى لم أعد قادراً على مواصلة العمل وأداء واجباتى اليومية » .

ويقول « بنج » وهو مجرى ، كان هو الآخر يتمتع بصحة جيدة بعد بلوغه سن المائة : « إن تقشفى فى المعيشة وتمسكى بأبسط المأكولات ، كان من أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا يعيشون معى من الأقارب والأصدقاء ، فرغم ثرائى الوفير وتوافر أسباب الحياة المنعمة لى ، فقد حييت حياة خالية

من الإسراف معظم أيامى وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر والتمر والخبز الجاف ، وكنت أصوم فترات متعددة فى كل عام ، فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة » .

وتدل الإحصاءات التى حصل عليها قسم الأبحاث بجامعة وسترن ريزرف الأمريكية ، على أن عدداً قليلا يموتون بكبر السن وبلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل الشيخوخة ، وأن الغالبية تموت قبل سن الشيخوخة . وقد قام هذا المعهد بتشريح ما ينيف على عشرين ألف جثة ، فلم يجد من بينها إلا بضع مئات ماتوا بالشيخوخة الحقة ، أما الباقى فماتوا نتيجة لإصابتهم بأحد الأمراض التى أصبحت تصيب الإنسان المتحضر نتيجة للإفراط فى الأكل والإسراف فى المعيشة ، مثل ارتفاع ضغط الدم والجلطة والذبحة والسرطان وأمراض القلب وتضخم الكبد والتهاب الكلى والمرارة . فغالبية الناس لا يموتون ميتة طبيعية ، ولكنهم يقتلون أنفسهم بما يأكلون ، وقابلية المرء للاحتفاظ بصحته وقوته إلى نهاية العمر ليست مجرد صدفة ولا هى بالقضاء والقدر ، بل أساسها علم ومعرفة ، واتباع أساليب صحيحة فى الأكل والمعيشة ، يسير الإنسان بموجبها منذ الصغر .

وفائدة الصوم أنه يريح الجهاز الهضمى ، ويتيح لأغشية

الجسم وجميع أنسجته وخلاياه ، فرصة للتخلص مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الضارة والتوكسينات التى تتولد فى الجسم نتيجة لعمليات الهضم والتمثيل والعمليات الأخرى التى تجرى باستمرار بداخله . كما أن الصوم يعطى الأنسجة والأعضاء المصابة بشىء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالا للشفاء .

فمن المعلوم أن كل امرىء معرض للإصابة بالتهاب داخلى أو احتقان أو ما يشبه قرحة أو تقيح أو بؤرة صديدية داخل الجسم ، وتلوثه بما يصيبه من توكسينات فى مجرى الدم ، وهذه الالتهابات قد يكون أثرها ضعيفاً فى مبدأ تكونها ، فلا يحس المرء بها ويظن أنه بكامل صحته ، غير أنه بمرور الزمن يتراكم الأثر الضار الذى ينجم عن وجود هذه البؤرات ، ثم تظهر الأعراض فجأة كمرض جسيم أو اختلال صحى يتعذر الشفاء منه .

وخير طريقة لتجنب الإصابة بالالتهاب الداخلى أو البؤرات الصديدية هى الصوم من حين لآخر ، لأنه فى خلال فترة الصوم تتهدم بعض الأنسجة والخلايا التى بداخل الجسم ، فإن كان ثمة احتقان أو تقيح أو التهاب داخلى أو مبادىء قرحة أو بؤرة صديدية بدأت تصيب الأنسجة ، فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها . كما أن الصوم يذيب ما قد بدأ

يتكون من رمل أو حصوات ورواسب مكسية أو زوائد أو شيء من أنواع البروز أو النمو الخبيث ، بشرط أن يصوم المرء فى فترات متقاربة ، وألا يكون الالتهاب قد مضى على بدء حدوثه فترة طويلة .

ويشيد مشاهير الأطباء بفائدة الصوم أعظم إشادة ، ويشيرون به بوجه خاص فى حالة البدانة وتضخم الكلى وارتفاع الضغط والأمراض التى تنجم عن الإفراط فى الأكل ، وبوجه عام المحافظة على صحة الجسم وحيويته .

وإذا لم يقدر المرء على الصوم ، فلا أقل من ألا يقرب الأكل إلا وهو جائع ، والمراد بالجوع هنا ليس مجرد الانفعال العكسى الذى يحس به الإنسان عندما يحين الموعد المحدد لإحدى وجبات الطعام ، أو عند مشاهدة الأكل على المائدة أو فى نوافذ محال بيع الأطعمة فى الطريق ، فإن هذه العوامل الصناعية من شأنها أن تحدث تنبيها مؤقتاً يثير رغبة فى الأكل ؛ وهو ما نسميه بالجوع المؤقت أو الصورى ، أما الجوع الحقيقى فهو ما يستمر فترة من الوقت ويحس به الإنسان بدون تنبيه خارجى أو انعكاس لإحدى المؤثرات الآنفة الذكر .

ويفسر العلماء حدوث الإحساس بالجوع بأنه عندما يستنفد

الجسم معظم المادة الغذائية المذابة فى مجرى الدم ، ويهبط معدل الجلوكوز به إلى نسبة معينة ، يبدأ الكبد فى إخراج بعض المخزون به من مادة الجليكوجن (وهو النشا الحيوانى) ، وهذه المادة تتحول بسرعة إلى جلوكوز ينتقل فى مجرى الدم إلى جميع الخلايا والأنسجة ، وفى الوقت نفسه تهدم بعض الخلايا والأغشية لإمداد الجسم بالمادة البروتينية والأحماض الأمينية ، وقد يتحول جزء من دهن الجسم أيضاً إلى مادة كربوايدرائية ، وهذه العمليات جميعها أو إحداها يصحبها ذلك الإحساس الخاص الذى يطلق عليه الجوع .

فالجوع تنبيه من الجسم بأنه قد بدأ يستنفد ما لديه من الغذاء الاحتياطى المدخر ، وواضح مما تقدم لك أنه بالإضافة إلى ما يدخره الجسم من الجليكوجن فى الكبد ، فإن ثمة رصيدا كبيرا من المادة الغذائية بالجسم ، ألا وهو جميع الأنسجة والخلايا التى يتركب منها ، فهذه الأنسجة والخلايا بمثابة غذاء يستطيع أن يمثله الجسم عند الضرورة فيولد منها ماشاء من الطاقة والحرارة اللازمتين للمجهود البدنى والذهنى . وهذا هو السبب فى أننا نستطيع أن نصوم أسابيع بل أشهرا بدون أن يصيب الجسم

ضرر بليغ ، الأمر الذى فعله كثير ممن يضربون عن الطعام أو يمارسون الصوم مدة طويلة . أما الماء فلا غنى للجسم عنه ولا يستطيع أن يعيش المرء بدونه أكثر من بضع عشرة ساعة ، حيث أنه لازم لإذابة جميع التوكسينات والمواد الحامضية والنفايات الضارة التى تتولد باستمرار فى الجسم ، فإن لم تطرد أولا بأول خارج الجسم « عن طريق البول والعرق والبراز » فإنها تؤدى إلى حدوث تسمم قد ينجم عنه الموت .

على أن كل ما تقدم لا يمنع أن يأكل الإنسان ما يشتهيه من حين لآخر ، وأن يلبي الدعوة لما يقام من الولائم ، ويشبع نفسه بما تصبو إليه من ألوان الطعام ، ويحظى بمتعة الأكل فى الأعياد والحفلات والمناسبات ، فهذا ينعش النفس ويشعرها ببهجة الحياة ، على أن يراعى المرء الاعتدال فى الأكل فى الأيام العادية ، وأن يمارس الصوم من حين إلى حين .

وجميع الأديان السماوية تحض على الصوم ، كوسيلة للعبادة وتهذيب الروح والنفس والبدن . ومن مآثر الدين الإسلامى أنه يؤكد أهمية الصوم بجعله أحد الفروض الخمسة ، ويؤكد فوائده بقوله تعالى « وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون »

وقال عليه الصلاة والسلام : « ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه » ، وقال أيضاً : « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » . وفى الخبر أن رسول الله عليه السلام كان يجوع من غير عوز ، وكان يقول « جاهدوا أنفسكم بالجوع فإن الأجر فى ذلك كأجر المجاهد فى سبيل الله » وقال أيضاً « أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولكم جوعا ، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل أكول شروب» .

وقال عمر بن الخطاب « إياكم والبطنة ، فإنها ثقل فى الحياة ونتن فى الممات » . وجاء فى كتاب إحياء علوم الدين للغزالى بفصل آداب الطعام ما يلى : « من آداب الطعام ألا يمد الإنسان يده للطعام إلا وهو جائع ، فيكون الجوع أحد ما لابد من تقديمه على الأكل ، ثم ينبغى أن يرفع اليد قبل الشبع ، ومن فعل ذلك استغنى عن الطبيب » .

ويحكى أن القوقس ملك مصر أهدى للنبي عليه الصلاة والسلام جارية وطبيباً وبغلة ، أما الجارية وهى مارية القبطية فتزوجها النبي ، وأما البغلة فاتخذها مطية له ، وأما الطبيب فمكث مدة طويلة لم يقبل عليه أحد يشكو مرضاً ، فقال للنبى ﷺ : « مكثت فيكم مدة ولم يأتنى مريض » ، فأجاب النبى بقوله

المأثور : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع »

إن الأضرار الصحية التى تنجم عن نقص فى الغذاء ميسورة الشفاء ، ودواؤها سريع المفعول ، وهو الغذاء ذاته ، أما الأضرار التى سببها الافراط فى الأكل ، فشفاؤها يستغرق زمناً طويلا وتحتاج إلى علاج جذرى وأدوية غريبة عن الجسم ، وقد تؤدى إلى متاعب مزمنة لا تزول .

تجانس الطعام

يرى الدكتور هواردهای أن الخلط فى أكل الطعام هو السبب المباشر لكثير من الاضطرابات الصحية التى تصيب الجسم ، وأن الإنسان إذا راعى فى تناول وجبات الغذاء أصول الكيمياء والشروط الصحيحة لحدوث تفاعلات المضم على وجه سليم ، أمكنه أن يجنب نفسه ويلات السقم والمرض .

وكل من درس الكيمياء وهو يعرف شيئاً عن التفاعلات التى تحدث فى عمليات المضم يقتنع بما يذهب إليه الدكتور هواردهای فما دامت المواد الكربوايدرائية لا تهضم إلا فى وسط قلوى ، والأغذية البروتينية تحتاج إلى وسط حامض لهضمها ، فإن أكل هذين النوعين من الأغذية فى وجبة واحدة يؤدى إلى أن يفسد أحدهما هضم الآخر .

وللواد الكربوايدرائية . مثل الخبز والأرز والبطاطس وللواد السكرية ، تهضم أولا فى الفم ، حيث يؤثر عليها أنزيم[1]

(١) لفهم موضوع الخائر والأنزيمات راجع كتاب « الكيمياء ومسائل الحياة اليومية » للمؤلف .

يعرف بالبتيالين يوجد فى اللعاب ويحيلها إلى دكستروز ، وهذا الأنزيم يحتاج إلى وسط قلوى لكى يكون فعله أقوى ما يكون فى الهضم ، فيفضل إبعاد المواد الحامضية عن الوجبة التى تؤكل فيها الأطعمة النشوية والسكرية .

أما الأغذية البروتينية ، فهضمها لا يتم على وجه صحيح إلا فى وسط حامض ، لأنها تتحول إلى مركبات بسيطة بتأثير أنزيم البيسين الذى تحتوى عليه العصارة المعدية ، وهذا الأنزيم يحتاج إلى وسط حامض لكى يؤثر فى المادة البروتينية . والأغذية البروتينية مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض تنبه المعدة فتفرز حامض الايدروكلوريك الذى يساعد الأنزيم المذكور على هضم البروتينات . هذا بالنسبة للبروتينات التى من مصدر حيوانى ، أما البروتينات النباتية مثل العدس والفول والبقول ، فإن تنبيهها للمعدة ضعيف ولا تؤدى إلى إفراز كمية كبيرة من الحامض . فإذا أردت أن تأكل اللحوم أو أى مادة بروتينية حيوانية ، فلا تأكل معها الأرز أو المكرونة أو أى مادة نشوية أو سكرية مركزة ، والمأكولات التى يجوز أكلها مع اللحوم هى الخضراوات بجميع أنواعها طازجة أو مطهية ، لأن كمية الكربوايدرات بها ضئيلة ، فلا يتعارض هضمها مع هضم

البروتين . فأنزيم البتيالين الذى فى اللعاب هو الأنزيم الخاص بهضم المواد النشوية والسكرية ، وأنزيم الپپسين الذى فى العصارة المعدية هو الذى يهضم المواد البروتينية ، غير أن البتيالين لايؤدى وظيفته على وجه صحيح إلا فى وسط قلوى ، وأنزيم الپپسين لا يعمل إلا فى وسط حامض ، فعندما تجتمع المادة النشوية المركزة مع مادة بروتينية مركزة فى وجبة واحدة لا تحصل كل منهما على الوسط الكيميائى الصالح للهضم على أتم وجه .

وبعد خروج الكتلة الغذائية من المعدة وانتقالها إلى الأمعاء، يستمر هضمها بالعصارات التى تفرزها جدر الامعاء ، غير أن هذه العصارات ليس فى مقدورها بدء عملية هضم المواد الكربوايدرائية أو البروتينية ، وكل ما تعمله هو إتمام عمليات الهضم التى بدأت فعلا بتأثير اللعاب الذى بالفم أو بتأثير العصارة المعدية التى بالمعدة .

أما المواد الدهنية مثل الزبد والسمن والزيوت النباتية ، فهضمها لا يحدث إلا فى الأمعاء ولا يتعارض مع هضم أى من المواد الكربوايدرائية أو البروتينية ، لذلك يمكن الجمع بينها وبين جميع أصناف الطعام .

وعندما يتعارض هضم المادة الكربوايدرائية مع المادة

البروتينية ، يعجز الجسم عن تمثيل وأكسدة كل منهما كما يجب، ولا يستطيع أن يتخلص من النفايات التى تتولد من اختلال عمليات الهضم والأكسدة والتمثيل ، فتترا كم هذه النفايات فى الخلايا والأغشية والسوائل ، وينجم عنها المتاعب الصحية المتنوعة .

وحجة الدكتور هاى فى كل ما تقدم ، أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يخلط خلطاً شديداً فيما يأكله ، وهو فى الوقت ذاته أشد الحيوانات تعرضا للإصابة بالأمراض والاضطرابات الصحية المتنوعة . فالحيوانات نوعان : أكلة عشب وأكلة لحوم ، وإذا وجدت حيوانا يجمع بين الغذاءين ، فهو حيوان أليف عاش دهراً أو عدة أجيال مع الإنسان فأفسد سليقته وغريزته الطبيعية وعوّده النهم والجشع والخلط فى الغذاء ، أما الحيوانات البرية التى تعيش على الطبيعة والفطرة فلا تأكل إلا نوعا واحداً من الغذاء ، وتجدها أقوى صحة وجسما من الحيوانات الأليفة ، وأسنانها قوية ونادراً ماتصاب بالأمراض .

وإذا فهم الإنسان أجزاء القناة الهضمية فهما كاملا ، وعرف وظيفة كل جزء فى هضم الأنواع المختلفة من الأغذية ،

أمكنه مراعاة التجانس فيما يتناوله من الطعام ، وبذلك يتجنب حدوث أى اضطراب فى الهضم ويحافظ على صحته .

والأجزاء الهامة التى يتركب منها الجهاز الهضمى ثلاثة وهى : الفم ، والمعدة ، والأمعاء ، ففى الفم يبتدئ هضم المواد النشويه ويستمر فى المعدة ويتم فى الأمعاء . وفى المعدة يبتدئ هضم المواد البروتينية ويتم فى الأمعاء ، أما المواد الدهنية فهضمها لا يحدث إلا فى الأمعاء .

ومن مزايا اتباع نظام هاى فى الغذاء : أن المرء يشعر بالراحة التامة وعدم الامتلاء بعد الأكل ، ويحس دائماً بالجوع قبيل موعد الوجبة التالية ، وهذا الإحساس بالجوع شرط لازم لهضم الطعام وتمثيله على أحسن وجه .

وحتى إذا كانت النظرية التى بنى عليها هاى نظامه فى التغذية غير صحيحة ، فإن النظام نفسه مفيد جداً ، لأنه إذا كانت الوجبة تشتمل على نوع واحد من الطعام ، فإن الإنسان لن يأكل أكثر مما يسد الجوع الحقيقى ، لأن الخلط فى المأكولات وتعدد ألوان الطعام يولد شهية صناعية ، مما يجعل المرء يأكل أكثر من حاجته .

القواعد الصحيحة للتغذية

ويمكن تلخيص ما تقدم بشأن قواعد التغذية الصحيحة فيما يلي :

١ — اعتمد فى غذائك على المأكولات الطبيعية الطازجة ، ولا تأكل الأطعمة التى حفظت مدة طويلة أو التى طهيت بطرق معقدة أو التى سلبت منها عناصر الحياة ، وهى الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢ — تجنب ما أمكنك الأرز المقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكعك والبسكوت والحلوى والفطائر وجميع ما صنع من الدقيق الأبيض والسكر النقى .

٣ — أولى مراحل هضم الأطعمة النشوية وأهمها تحدث فى الفم ، فامضغ كل مادة نشوية تأكلها مضغاً جيداً وأبقها فى الفم أكبر مدة ممكنة .

٤ — أقلل من الفلفل والتوابل والأفاوية الحارة والمستردة والخل ، واعتمد فى فتح شهيتك على الانتظار أو الاستغناء عن إحدى وجبات الطعام .

٥ — أكثر من أكل الخضراوات الطازجة والفاكهة .

٦ — كل الفاكهة بقشورها كلما أمكن ذلك ، وكذلك الخضراوات بعد غسلها جيداً .

٧ — التمر والزبيب والتين والبندق والجوز واللوز أغذية حية مفيدة للجسم ، فلا تأكلها فوق الوجبة الغذائية ، بل بدلا منها .

٨ — وأكثر من أكل السلاطة المصنوعة من الخس والخيار والطماطم والجزر والجرجير مع الزيت والليمون وتجنب إضافة الخل إليها .

٩ — لا تسرف فى أكل الأغذية البروتينية المركزة مثل الأسماك واللحوم والبيض والطيور .

١٠ — الشى السريع أفضل طريقة لطهى اللحوم والأسماك والطيور ، وعملية التفوير أو الطهى بالبخار أفضل طريقة لإنضاج الخضراوات . وتجنب أكل الأغذية التى تقلى فى السمن أو الزيت .

١١ — إذا حان موعد الأكل ولم تشعر بالجوع فخذ قدحا أو اثنين من عصير البرتقال وانتظر حتى موعد الوجبة التالية .

١٢ — تذكر جيداً القول المأثور « درهم من الوقاية خير من رطل من العلاج » واعلم بأن الغذاء الجيد خير واق من

الإصابة بالأمراض السائرة . وتذكر أيضاً ما قاله شيرمان بجامعة كولومبيا عند ماوجه إليه السؤال الآتى : « هل تستطيع أن تقدر الأعمار ؟ » فأجاب : « نعم ، أنبئنى بما تأكله فى كل يوم فأقدر لك العمر الذى ستحياه » .

وقد أجرى ماك كاريون (Mc Carriaon) بأمريكا تجارب على نحو ٢٠٠٠ حمامة و ٢٠٠٠ فأر ، بأن قسم كل نوع إلى مجموعتين ، وأعطى إحدى المجموعتين غذاء جيداً ومستوفياً لجميع شروط التغذية ، وأعطى المجموعة الأخرى غذاء كميته كافية ولكنه يفتقر إلى بعض عناصر التغذية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة ، فوجد أن إصابة أفراد كل مجموعة بالأمراض السائرة كانت حسب الاحصاء الآتى :

المجموعة (ا) غذاء جيد	المجموعة (ب) غير مستوف لشروط التغذية	
٢٠٠٠	٢٠٠٠	العدد الكامل فى الحالتين
٦	١٣٥	عدد الإصابات بأمراض الرئة
١	٣٣	إصابات معدية
١٠٠	٩٠٠	إصابات بالتيفود (متعددة)
١	٥٨	إصابات أخرى متنوعة
١٠٨	١١٢٦	مجموع الإصابات

١٣ — إذا شعرت بالمرض أو الانحراف فلا تهرع إلى أخذ الأدوية والحقن والعقاقير ، بل حاول تجنبها ما أمكنك ، وأفضل وسيلة للشفاء الامتناع عن الأكل أو الاقتصار على عصير الفاكهة لبضعة أيام حتى تشفى مما ألم بك . واعلم بأن تعاطى الأدوية بدون مسوغ هام يفتك تدريجياً بالأجسام ويضعف قوى المناعة الطبيعية عند الإنسان ، وتذكر دائماً الجملة التى ختم بها الدكتور و . هولمز محاضرته فى اجتماع كلية هارفارد الطبية عن العقاقير وانتشارها الهائل :

« لو قذفنا بجميع ما لدينا من العقاقير الطبية إلى قاع البحر ، لتحسنت صحة الإنسان . . . ، ولساءت صحة الأسماك » .

قول أطباء العرب فى الغذاء

ومــا به من داء و دواء

وفيما يلى آراء بعض علماء العرب فى الأغذية ، مستقاة من قانون ابن سينا ورسالة داود الأنطاكى ، والجامع لمفردات الأغذية لضياء الدين بن البيطار ، وعيون الأنباء فى طبقات الأطباء لأبى أصيبعة .

الخبز : « هو قوام الأبدان وعين ما أحكمته الصناعة من الحبوب . وأجوده ما صنع من الحنطة فالشعير فالأرز وما عدا ذلك ردىء لا يعمل إلا فى المجاعات الشديدة كالفول والجاورس. وخبز الحنطة مسمن ومولد للدم الجيد وما كان بنخالته جيد لضعاف المعدة والمشايخ وأصحاب الراحة ولم لمن يرقص ومن طال مرضه وعكسه المحكم النخل الشديد البياض ومنه الكعك المعمول بمصر فى العيد يولد الدود ويضعف المعدة ويجلب التضخم. وإن كان فطيرا فجل الأطباء يلحقهم بالسموم لأنه يولد الاخلاط الفاسدة ولا يقدر عليه إلا أصحاب الكد والرياضة » .

اللبن : « هو الكائن من خالص الغذاء يختلف باختلاف الأصول والمراعى أوفقه لبن النساء والذه لبن البقر وهو ثالث

رتبة توافق المزاج لأن الأول اللحم والثانى البيض والثالث هو
وقيل إنه قبل البيض . وهو مناسب لسائر الأمزجة والفصول
يلين الطبع ويخرج الأخلاط ويدر الفضلات ويمنع اللهيب
والعطش ومع التمر والجوز يخص بالبدن ويسمن الكلى » .

الجبن : « هو ما انعقد من اللبن إما بالأنفحة أو غيرها
من المجمدات وإذا أكل من غير ملح سمن الابدان تسمينا لا يعدله
شيء فى ذلك وأذهب الأخلاط الصفراوية والحبكة وحرقة
البول وضعف الكله وهو بطيء الهضم ويصلحه العسل وإن ملح
وجفف يقطع البلغم ويجفف الرطوبات الفاسدة خصوصاً إذا
أكل بالزيت والبصل » .

الزبد : « هو المأخوذ من اللبن بالخض الكثير وأجوده
المأخوذ من لبن الضأن ويليه البقر يسمن تسميناً عظيما وحده
وأكلا بالسكر ويصلح السعال اليابس ويدر الفضلات ويخرج
النفث ويزيل ذات الجنب وحصر البول وبرد الكلى وهو يرخى
المعدة ويضعف الشهوة الغذائية وتصلحه القوابض » .

السمن : « أجوده سمن البقر فالضأن وهو يخصب الأبدان
ويزيل اليبس وجفاف الحلق والسعال والربو واليرقان وعسر
البول والحصى وينقى فضول الدماغ والصدر وإن لوزم دهن

الوجه بحسنه وكساه رونقاً وبهجة وإن طبخ فيه الثوم كان طلاء مجرباً فى تسكين المفاصل وهو يرخى الأعضاء ويضعف الهضم .

الزيت : « هو الدهن المعتصر من الزيتون يسمن البدن ويحسن الألوان ويصفى الأخلاط وينعم البشرة وإذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وأدر البول وفتت الحصى وأصلح الكلى والدهان به كل يوم يمنع الشيب ويصلح الشعر ويمنع سقوطه وينفع من الجرب وقد يملح الزيتون ويعطن زمناً ثم يعصر وهذا ردىء جداً يولد الأخلاط الفاسدة ويملأ البدن بخاراً وربما ولد الحكة ويصلحه شراب البنفسج » .

البيض : « مادته كمادة اللبن من خالص الغذاء ومن ثم يطيب ويزكو إذا عاف الطير غذاء زكياً وبالعكس حتى قال فضلاء الأطباء إن غالب العدوى فى نحو الجذام من بيض الدجاج التى تأكل براز من به علة فيتولد المرض من بيضه . وأجود البيض المأخوذ ليومه وأن يكون من الدجاج فالبح فالعصفور وما عدا ذلك فردىء مطلقاً . والبيض قائم مقام اللحم فى الغذاء بل هو أقرب الأشياء إلى البدن بعد اللحم . وهو ثقيل عسر الهضم يولد خلطاً لجاً وبلغماً كثيراً وصفاره جيدالغذاء صالح الكيموس ومجموع البيض يسكن الغثيان واللهيب والعطش وحرقة البول

وخشونة الرئة وبالجرجير يعيد للكهل قوة الشباب ويسمن تسميناً عظيماً إذا استعمل على الفطور » .

اللحم : « أجود المتناولات على الإطلاق لمناسبتها المزاج لأن المتناول إما نبات أو حيوان والأول فى احتياج إلى تحليل واستحالة وهضم وإدخال وذلك متعب وأما الحيوان فالمتناول منه إما ألبان أو بيض أو لحوم ولا شك فى احتياج اللبن إلى هضم وإدخال وكذلك البيض وأما اللحم فليس فيه إلا الإدخال فنخلص من ذلك أنه أجود غذاء وأجلبه للقوى لتهيئته لذلك . والحيوان إما طيور وأنسبها الدجاج أو مواش وأفضلها الضأن ثم ما لم يجاوز السنة من العجاجيل وقيل صغير العجاجيل خير من ما جاوز الرابعة من الضأن . وما أصيب بمرض قبل ذبحه ردىء مورث للأمراض العسرة كالنقرس والفالج وذلك لفساد الدم فى بدنه .

واللحم الأحمر يقوى ويحد البصر ، ويتعين اجتناب اللحوم للمحموم . والقانون فى طبخها مختلف على أنحاء لا تحصى ولكن الضبط فى الشى بشرط حسن الحطب والنار والاستواء ومن أراد بها السمن وخصب البدن فليقلل ملحها ما أمكن ويجتنب الحوامض معها ويأكل فوقها الجلواء ومن أراد الهزال فليعكس

ذلك . وأكل اللحم مرتين فى اليوم يورث الترهل وملازمته تولد القساوة والفظاظة وتركه طويلا يسقط القوى والخبز معه يبطىء بهضمه وكذا اللبن والجمع بينه وبين البيض تعرض للهلكة » .

الضأن : « أجوده السمين الغزير الصوف الذى لم يجاوز السنتين وما جاوز الأربع سنين منه فردىء والمولود منه ترياق لأمراض كثيرة أعظمها حصر البول وضعف الكلى وهو بالنسبة إلى سائر اللحوم جيد الغذاء صالح الكيموس يعطى قوة ومتانة ويمنع الخفقان والهزال . ومن لازم أكله مشوياً قويت نفسه وصلبت أعصابه وأكله مع العجين يسمن ويشد البدن ولكنه يتخم . وكبده يقوى الكبد وقلبه القلب ودماغه يبلد ويورث النسيان لأن هذا الحيوان قليل الحس والإدراك بليد وضرره فى دماغه وكرشه ويصلح ذلك الخل » .

الدجاج : أجود أنواعه ما قارب النهوض وكان طيب العلف وأكبره فوق الحمام وتحت الأوز ولا فرق بين المتولد من تحت جناحه ولا بين المتولد بالصناعة بمصر . من أفضل الطيور غذاء وأوفقها للأبدان مطلقاً خصوصياً لأهل الدعة وللناقهين وهى تخصب وتزيد

فى جوهر الدماغ والعقل عن تجربة وتصلح للمهازيل والأعصاب والصدر وتسكن الماليخوليا والجنون وغالب الأمراض السوداوية وأكلها مشوية يذهب الصفار العارض ومرقها يستأصل السوداء والبلغم ونافع للحمى . ومع اللوز والكعك والمسطكى تعيد القوى الذاهبة وتصلح الفكر وإدمان أكلها يورث النقرس ووجع المفاصل وقوانصها تولد الحصى .

البط : «طير فى حجم الدجاج منه أبيض هو أكثر وأزرق هو أجوده وكثيراً ما يبيض بقرب المياه . وهو يخصب البدن ويسمن جداً ويولد دماً كثيراً وشحمه أجود الشحوم وهو يصدع ويبطىء بالهضم ويسرع إلى التعفين ويولد الرياح ويصلحه الخل وكبده يقطع الخفقان » .

الأوز : « يولد الدم الجيد إذا انهضم ويسمن كثيراً ويصلح لأصحاب الكد والرياضة ولكنه يصدع ويولد الرياح ويملأ البدن فضولا » .

الحمام : « طير ألوف إذا عمل له مسكن مخصوص ألفه وهو أذكى الطيور وأعرفها بالطرقات الخفية البعيدة وأحنها وأميلها إلى إناثه . وأكله قاطع للأخلاط الباردة ونافع للفالج والرعشة . وإذا نضج فى الشيرج (الزيت) بلا ماء ولا ملح وأكل فتت الحصى » .

الكباب : « أجوده ما قطع صغاراً و بولغ فى استوائه على نار الفحم الجيد وهو أجود أنواع اللحم على الإطلاق يخصب ويفتح الشهية ويولد دماً متيناً جيداً ويسمن ويقوى وإذا انهضم كان غذاء جيداً ويقطع الإسهال المفرط وهو يبطىء بالهضم ويصلحه عدم شرب الماء عليه » .

السمك : « ألطف أنواعه الشبوط المعروف فى مصر بالبورى ثم الأملس المعروف بالقرموط وهو ينفع من الاستسقاء والقرحة والسعال اليابس وضعف الكلى . ويضه المعروف فى مصر بالبطارخ يزيل خشونة الصدر والسعال والمغص وإن ملح قطع البلغم وأزال اليرقان . والمقدد الشهير ردىء يولد السدد والقولنج والحصى ويهزل . والرضراض المعروف فى مصر بالبسارية يولد الدم الجيد ولكن ينبغى أن يستعمل خالياً من الدقيق فإن ذلك يكسبه سوء الهضم . وأول ما أكل من السمك طرياً مشوياً بالخل والثوم ويؤخذ بعده التمر أو العسل ومن ذهل عن ذلك فقد فرط وأخطأ . ولا يجوز الجمع بينه وبين لحم ولا بيض ولا لبن .

الأرز : « نبت معروف أشبه شىء بالشعير لا غنية له عن

الماء وأجوده الأبيض فالأصفر . والنابت بالروم أجود من المصرى ، والهندى أرفع الجميع وأردؤه وكلما عتق فسد وهو يعقل البطن ويذهب الزحير والمغص بالدهن والعطش والغثيان باللبن الحامض والهزال بالسكر والحليب . والهند ترى أنه يطيل العمر والإكثار منه يصلح الأبدان ولكنه يولد القولنج ومع الخل يوقع فى الأمراض الرديئة » .

الذرة : « الجاورس هو الذرة نبت يزرع فيكون كقصب السكر فى الهيئة وإذا بلغ أخرج حبه فى سنبلة كبيرة وهى تنفع قروح المعدة وخبزها يغذى وتطبخ باللبن الحليب فتصلح الرطوبات الفاسدة وإذا وضعت حارة على البطن حلت النفخ والرياح الغليظة وإدمان أكلها يورث الهزال [1] والحكة ويصلحه الادهان والسكر .

(١) من الملاحظ أن الأشخاص الذين يعتمدون فى غذائهم على الذرة مثل الفلاحين وبعض الطبقات الفقيرة ، كثيراً ما يصابون بمرض البلاجرا « خشونة الجلد » وهو مرض بطىء النشوء يتميز بنحول واضطرابات عصبية وأعراض جلدية تظهر أولا فى الربيع وتعود كل حول فى الموسم وكثيرا ما يصاب به الفلاحون فى رومانيا والولايات المتحدة ومصر وقد أثبتت الأبحاث الحديثة ان ذلك يرجع إلى أن الذرة تفتقر إلى فيتامين ب ونقص هذا الفيتامين فى الغذاء يتسبب عنه هذا المرض .

العدس : « يزرع بكل أرض وأجوده الحديث الذى يتهرى بسرعة وهو ضعيف القوة يسرع إليه السوس وهو يسكن الحرارة ويقوى المعدة والهضم ويحرق الأخلاط وإدمانه يورث السرطان والجذام وإن خالطه حلو فى البطن ولد سدداً توجب القولنج وطبيخه مع القديد يوقع فى أمراض رديئة » .

النشا : « هو ما يستخرج من الحنطة إذا نقعت حتى تلين وهرست وصفيت من منخل وجففت ولو فى الشمس . وأجوده النقى البياض الحديث وإذا مزج بدهن اللوز والسكر وشرب حاراً أزال جميع مافى الصدر من سعال وخشونة وغيرها وهو يولد السدد ويبطىء بالهضم والإكثار منه ردىء خصوصاً مع الحلو ويصلحه الكرفس أو القرنفل » .

النخالة : « هى القشر اللابس للحبوب ينفع مطبوخها السعال المزمن والربو والرياح الغليظة وتغذى الناقهين وإن ضمدت من الخارج منعت الورم وبالزيت والخل ضربان بالمفاصل .

الحمص : « هو أجود الحبوب حتى أن أبقراط يرى أنه أجود من اللوبيا وأجوده الأبيض الأملس الحديث وأردؤه الأحمر الصلب . إذا وأظب على أكل مقلوه مع قليل اللوز مهزول

ممن مميناً مفرطاً. وإن نقع فى الخل وأكل على الجوع ولم يتبع بغيره يومه استأصل شأفة الديدان وحبات البطن مجرب. وإن طبخ بالملح حل عسر البول وفتح السدد بملوحته وهذان يفارقانه إذا لم يطبخ فيصير مولداً للرياح الغليظة.

اللوبيا: « نبت عريض الأوراق ثمره حب كالسكلى مطرف بالسواد تبقى قوة هذا الحب نحو عشر سنين وهو أجود من الفول ودون الحمص ينفع من أوجاع الظهر والكلى ويخصب الأبدان. وأجود ما أكلت بالجوز والزيت ولكنها تولد ريحاً ويصلحها الدارصيني ».

البندق: « أجوده المجلوب من جزيرة الموصل الحديث الطيب الرائحة والعتيق رديء وهو ينفع من الخفقان والسموم وهزال الكلى وحرقان البول وبالسكر أو العسل يذهب السعال ويقوى أمعاء الصائم بخاصية فيه ولكنه يولد الرياح الغليظة بعد الطعام ويبطىء بالهضم ودهنه ينفع من الصرع والفالج ».

اللوز: إما حلو أو مر وينجب فى البلاد الباردة والجبال والحلو ينقى الصدر ويفتح السدد والربو ومع مثله من السكر ونصفه من الزبيب اليابس يقطع السعال المزمن عن تجربة

وملازمته تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتحفظ جوهر الدماغ والمربى أعظم فى التغذية والتسمين وإصلاح الكلى . وأما المر فلا شىء يعادله فى إزالة الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة والطحال والكبد وينفع من المغص والقولنج واليرقان خصوصاً بالعسل والزنخ منه يوقع فى الأمراض الرديئة ويضر الكبد وقيل المثانة » .

الجوز : « شجر لا ينجب إلا فى برد كالجبال ومجارى المياه ويثمر بعد ثلاث سنين من غرسه وتبقى شجرته نحو مائة عام وقشر عوده يسمى بمصر سواك المغاربة وورقه عريض طيب الرائحة والنوم فى ظله لشدة رائحته يحدث السبات والفالج وموت الفجأة لمن لم يعتده ولب الثمرة جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن ويحل الرياح ويخرج الدود والعتيق منه سم لا يستعمل إلا فى الدهان . وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلى حتى يغلظ كان ترياقاً للبثور واللثة الدامية والأورام طلاء بالعسل . وقشره الصلب إذا أحرق ودلك به يبض الأسنان وشد اللحم المسترخى وإن سحق مع زاج محرق وشرب منه كل يوم فتت الحصى وحل عسر البول . وإذا طبخ بالزيت حتى يتهرى كان طلاء جيداً للبواسير وأمراض المقعدة .

ومن خواص الجوز أنه إذا رمى به صحيحاً مع الطعام المتغير أو السمن وغلى عليه انتقل ما فى الطعام من التغير إلى الجوزة وطاب وإذا رمى لبه فى طعام زكاه وطيبه وهو يضر المحرورين ويصلحه الخشخاش .

النـارجيل : « هو الجوز الهندى وهو شجر كالنخل من غير فرق إلا أن وجه الجريد فيه إلى أسفل وأيام غرسه نزول الشمس فى برج الجوزاء ويثمر بعد سبع سنين وتبقى شجرته مائة عام وأجود ثمره الصغير المستدير الأبيض الدهن وهو داخل قشر صلب عليه طبقات ليفية ولبنه يبقى يوماً على الحلاوة والدسومة ثم يكون خلا بالغاً ينفع من البلغم والسوداء والوسواس وضعف الكبد والكلى والمثانة وقروح الباطن ويسمن سمناً للغاية ويزيل أوجاع الظهر والورك والفالج والزنخ منه يزيل الديدان والبواسير ويدر الدم وينبغى لضعاف المعدة الاقتصار على دهنه فإن جرمه بطىء الهضم ويمنع تقطير البول وشرابه قوى النفع فى الجنون والماليخوليا ورماد قشره يجلو الأسنان جداً ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب وهو يضر المحرورين ويصلحه الفواكه كالأجاص والتوت والريباس والليمون » .

السمسم : « أجوده الحديث البالغ الضارب إلى الصفرة ومتى جاوز السنتين فسد وهو يخصب البدن ويفتح السدد ويصلح الصوت ويزيل الخشونة ومتى سحق بمثله من السكر والخشخاش ونصفه من اللوز واستعمل من المجموع أوقية كل يوم ممن البدن تسميناً لا يفعله غيره ويصلح شحم الكلى ويغذى جيداً . وهو ثقيل عسر الهضم يرضى الأعضاء ويورث الصداع ويصلحه العسل ويحلل الأورام أكلا وضماداً » .

البلح : « اسم لثمرة النخل فإذا استوى فهو الرطب ثم التمر . والبلح فى النخل كالحصرم فى الكرم أجوده الأحمر الصغير النوى القابل لعضل اللسان بحلاوة ، يقوى المعدة والكبد ويقطع الإسهال المزمن والقىء الصفراوى ويشد العصب المسترخى . ونقل الصقلى أن إدمانه يقطع الجذام وهو يولد الرياح الغليظة ويضر الصدر والسعال ويصلحه العسل أو شراب الخشخاش » .

التمر : « مختلف كثير الأنواع كالعنب حتى سمعت أنه يزيد على خمسين صنفاً وأجوده الأبيض العراقى الكثير الشحم الحلو النضيج الذى إذا مضغ كان كالعلك وأكثر ما ينشأ بالبلاد الحارة اليابسة التى يغلب عليها الرمل كالمدينة الشريفة والعراق وأطراف

مصر . يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شافة البلغم خصوصاً إذا أكل على الريق فينفع من الفالج والمفاصل ويغذى كثيراً ويولد الدم القوى ويصلح أوجاع الظهر وبالحليب يقوى المهزولين . والتمر لا يجوز تعاطيه لمن لم يولد فى بلاده إلا بقسطاس ولا لمحرور وينفع لمن عدا ذلك » .

الزبيب : « يختلف باختلاف العنب وأجوده الكثير الشحم الرقيق القشر القليل البذر المعروف بمصر بالدربلى يغذى غذاء جيداً والكبد يحبه طبعاً وهو يسمن ويحمر اللون وبالكندر يذكى ويذهب البلادة والنسيان ويزيل اليرقان والخفقان ، وإن أخذ فوق الأدوية قوى فعلها وإن طبخ مع الأنيسون حتى يتهرى وشرب ماؤه بدهن اللوز سكن السعال مجرب ، وإن درس مع أى شحم كان ووضع على الأورام حللها . وهو يضر الكلى ويصلحه العناب ، وقليل الشحم منه يحرق الدم ويورث السدد ويصلحه الخشخاش أو اللوز » .

التين : « ثمر شجر معروف ينمو كثيراً بالبلاد الباردة فإذا نزل الماء على ثمرته فسدت وهو ليس بالجميز كما زعم بل الجميز غيره ، وأجوده التين الكبار النضيج المكبب الذى

كافى فمه قطع لعسل الجامد ، وهو أصح الفواكه غذاء إذا أكل على الخلاء ولم يتبع بشىء وإذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحاً بالأنيسون ممن تسميناً لا يعدله فيه شىء ، وهو يفتح السدد ويقوى الكبد ويذهب الباسور وعسر البول وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر النفس والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وفى نفعه من البواسير حديث حسن ، وإذا أكل بالجوز كان أماناً من السموم القتالة ومع اللوز والفستق يصلح الأبدان النحيفة . ويزيد فى العقل وجوهر الدماغ ومع القرطم ويسير النطرون يسهل الأخلاط الغليظة وينفع من القولنج والفالج . والتين اليابس « الجاف » دون الرطب فى كل ماذكر ومن عجز عن جرمه فليطبخه مع الحلبة فيما يتعلق بالصدر والرئة ومع الأنيسون فى الرياح والسدد ومع دقيق الشعير ويضمد به فينفع من الأورام الغليظة وأوجاع المفاصل والنقرس . ورماده مع الزيت ينقى القروح ويبيض الأسنان وينفع اللثة ولسائر أجزائه دخل فى النفع من الصرع والجنون والوسواس . والتين يولد القمل ويضر الكبد الضعيف ويصلحه الجوز أو الصعتر » .

الزيتون : « من الأشجار الجليلة القدر العظيمة النفع

يدوم ألف عام لتعلقه بالكوكب العالى وينجب بكل مكان اشتد برده وكان جبلياً ، وإذا استعملت ثمرته بالملح والحوامض مع الأطعمة جودت الشاهية وقوت المعدة وحسنت الألوان وهذا هو الزيتون الأخضر . وإن وضع فى ماء طبخ فيه الجير ذهبت مرارته فى يومها وهذا هو الزيتون المكلس ولا شىء مثله فى الهضم والتسمين وتقوية الأعضاء . وقد يسلق حتى تذهب مرارته ويملح وأجود ما أكل بأن يبقى فى زيته كالمجلوب من المغرب . وإن طبخ حتى يتهرى سكن المفاصل والنقرس طلاء وإن طبخت أجزاؤه كلها بماء الكرات كانت دواء مجرباً لأمراض المعقدة خصوصاً الناسور . ونوى الزيتون إن بخر به قطع الربو والإسهال . والزيتون يضر الرئة وإدمانه يولد السوداء وربما ولد الحكة والجرب وتصلحه الحلاوات . ومن خواصه إن حمل عود منه يورث القبول وقضاء الحوائج وجعله فى البيت يجلب البركة » .

القراصيا : « شجر كالإجاص تحمل ثمراً كالعناب شديد الحمرة إذا نضج أسود وفيه مزازة بين حموضة وحلاوة وهى تقمع الأخلاط الصفراوية والغثيان والعطش وتقطع السعال وتفتت الحصى .

الخرنوب : « وقد تحذف النون هو شجر أعظم من شجر الجوز لا ينمو إلا فى الجبال الشامخة ويحمل قروناً نحو شبر أو أقل وقد حشيت حباً مفرطحاً وأجوده الغليظ الشحم الصادق الحلاوة الرقيق القشر الذى لم يجاوز سنة وغيره ردىء . وهو يخصب البدن إذا انهضم وينفع من الفتق إذ أكل ببزره ويدر البول بالدبس ويفتح الشهية ويسمن بالتجربة ويزيل السعال المزمن ويعصر منه دبس يسمى الرب يستعمله أهل مصر فى غلبه الحر لبرد فيه لكنه يولد الرياح الغليظة وهو جيد لأوجاع الصدر مقو للمعدة وبزر الخرنوب إذا دق وطبخ وضمد به حلل الأورام ومنع بروز المقعدة وقطع النزف » .

العنب : « أشهر من أن يعرّف يختلف بحسب الكبر والاستطالة وغلظ القشر وعدم البزر وكثرة الشحم واللون والحلاوة إلى أنواع كثيرة كالتمر . وأجوده الكبار الرقيق القشر القليل البزر الحلو وهو أشهى الفواكه وأجودها غذاء يسمن ويصلح هزال الكلى ويصفى الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السوداء وقشره يولد الأخلاط الفاسدة وكذا بزره ، وشرب الماء عليه يورث الاستسقاء ولا ينبغى أن يؤكل فوق طعام » .

الموز : « فى الفلاحة أنه من نوى التمر غرس فى القلقاس وعفن بالسقى فنبت ويكون بالبلاد المعتدلة والحارة ويجود بحسب السقى وجودة الأرض ويزيد فى نتاجه حرثه ووضع الزبل فيه ومداومة الماء عليه ويخرج عرجوناً يطول وتعلق به ثماره ولا تختص ثمرته بزمن وأوراقه نحو ثلاثة أذرع طولا وحول الشجرة أفراخ إذ بلغت قطعت وقام أكبرها مقامها والناضج غير جيد بل يقطع فجًّا ويكبس فى أوراقه أياما وأجوده الكبار الأصفر الحلو ينفع من السعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وهزال الكلى وقلة الدم ويسمن كثيراً ومتى انهضم غذى كثيراً وإن جعل ورقة على الأورام حللها وهو ثقيل يولد الرياح والسدد وضعف المضم ويصلحه العسل أو السكر » .

الليمون : « أجوده الأصلى المستدير الصغير المصفر عند استوائه الرقيق القشر بجملته يطفىء اللهيب والعطش والصداع والقىء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم السموم كلها ويفتح الشهية ويكسر سورة التخم وقشره أشد مقاومة للسموم وبزره أعظم والقول بأنه يقطع النسل مشاع عامى وكلما خف قشره وكان نقياًمن الأغشيةحل المغص والرياح وإذااخذمملوحاًقوى

المعدة وأزال ما بها من الوخم وهو خير من الخل للمرضى ويهيج السعال ويضعف العصب ويضر المبرودين ويصلحه العسل أو السكر » .

البطيخ : « أجوده المضلع الأرقش البراق الصلب وأردؤه الرخو . والمعروف بمصر بالماوى أجود أنواع البطيخ على الإطلاق يذهب العفونات أصلا والحميات ويقطع البلغم ويسكن غليان الدم ويدر البول ويفتح السدد ويعين على الهضم ويذهب اليرقان والاحتراقات ولكنه يفسد سريعاً ، وللطافة رائحته تقصده الأفاعى فتدخل فيه وترمى سمها ولذلك ينبغى أن يرش حوله النوشادر ، وسائر البطيخ إذا أحس بثقله وجب إخراجه بالقىء بالماء الحار والعسل إن كان عن قرب تناول وإلا أتبع بالمسهل » .

النوت : « إما أبيض ويعرف بالحلبي أو أسود عند استوائه أحمر قبل ذلك ويعرف بالشامى والكل يدرك أوائل الصيف يولد دماً جيداً ويسمن ويفتح السدد ويصلح الكبد. ويربى شحم الكلى ويزيل فساد الطحال ، والشامى يطفىء اللهيب والعطش ولكنه يضر الصدر والعصب ويصلحه العسل

وفيه افساد للهضم ويصلحه الكمون ، والتوت كله ينفع أورام الحلق واللثة والجدرى والحصبة خصوصاً شرابه والرب المتخذ من عصارته » .

الجميز : « باليونانية السيقمور ومعناها التين الأحمر ويسمى أيضاً التين البرى وهو شجر عظيم جداً يحمل أربع مرات فى السنة وأصح ما يكون بالبلاد الحارة والأراضى الرملية كمصر وغزة ، ولا ينضج حتى يقطع من رأسه باستدارة وقد يدهن بقليل الزيت تعجيلا لاستوائه وهو ينفع من أوجاع الصدر والسعال ويصلح الكلى ويذهب الوسواس وورقه يقطع الإسهال ولبنه يلصق الجراح ويحلل الأورام ، وإذا رضت أطرافه الغضة وثمرته النضيجة وطبخ الكل حتى يتهرى وعقد ماؤه بالسكر كان لعوقاً جيداً للسعال للزمن وعسر النفس والربو مجرب . والجميز ثقيل على المعدة رديء الكيموس منفخ ويصلحه الأنيسون وشرب الماء عليه خطأ وغلط » .

قصب السكر : « أجوده المصرى فالهندى الغليظ الغض الكثير الماء الصادق الحلاوة الطويل العقد يخصب ويهضم ويفتح السدد ويلطف الدم وهو أشد ملاءمة من السكر وإن شرب عليه

ماء حار وأخرج بالقيء نقى البدن من الأخلاط اللزجة ويزيل السعال ويدر وهو ينفخ ويولد الرياح ويصلحه الأنيسون » .

الجزر : « أجوده المتوسط فى الحجم الأحمر الحلو يقطع البلغم ويقوى وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد ويدر ويفتت الحصى وإذا خلل وملح لم يعادله فى تذويب الطحال غيره ونبيذه قوى الإسكار ويورث الوجه حمره لا تحل أبداً . وهو بطىء الهضم منفخ يولد رياحاً غليظة ويصلحه الأنيسون » .

القلقاس : « نبت لا يكون إلا عن المياه عريض الأوراق والمستعمل منه أصول كالجزر ولكنه مستدير يوجد بالشام ويكثر بمصر يسمن سمناً كثيراً ويغذى جيداً ويصلح الصدر ومنه ذكر لا يصلحه الطبخ ويمنع هزال الكلى ولكنه ينفخ ويولد ريحاً غليظاً ويصلحه العسل والأفاويه نحو الدار صينى والقرنفل » .

البصل : « الأبيض أجوده خصوصاً المستطيل ، والأحمر أردؤه ، سيما إذا استدار ، يقطع الأخلاط اللزجه ويقوى الشهوتين خصوصاً المطبوخ على اللحم ويذهب اليرقان والطحال ويدر البول والحيض وتفتيت الحصى وأكله فى الصيف يصدع ويضر المحرورين والاكثار منه مهيج للقيء » .

الثوم : « من قال إنه بالفاء فكأنه نظر إلى الآية الشريفة وهذا تغفل وقصور ، فى الحديث الشريف أن المراد بالفوم فى الآية الحنطة . وأجود الثوم القليل الحرافة ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعدة والرياح الغليظة والقولنج واليرقان والمفاصل ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويسكن الضربان مطلقاً ويدفع السموم خصوصا العقرب والأفعى ويخرج الديدان من البطن ويمنع تولدها ، وحيث استعمل حسن الألوان وحمر الوجه ، وبالجملة فهو حافظ لصحة للبرودين وللشايخ فى الشتاء ولكنه يولد الحكة والبواسير خصوصا فى المحرورين والصيف ويصلحه الأدهان ويظلم البصر وتصلحه الكزبرة ولا يؤكل منه ما جاوز السنة ولا ما نشأ فى البلاد الحاره كمكة » .

الإسفاناخ : « هو الإسباناخ وأجوده الضارب إلى السواد لشدة خضرته للقطوف ليومه ، ينفع من جميع أمراض الصدر والالتهاب والعطش واليرقان نيئاً ومطبوخاً وأكله يورث الصداع وأوجاع الظهر ويربط نيئاً على الأورام ولسع الزنابير فيسكنها ويفجر الديلات وهو يصدع للبرودين ويضعف معدتهم ويبطىء بالمضم ويصلحه الدارصينى » .

الكرنب : « منه ملفوف ومنه ما يحيط بزهرة تنفصل قطعاً وهذا هو القنبيط وكله يفجر الأورام وينقى الطحال والكبد والكلى ويزيل أوجاع الصدر وهو يولد الرياح والوسواس والبخار ويصلحه تناول الحلو والأدهان » .

الباذنجان : « نوعان أبيض مستطيل الثمرة دقيقتها يطول إلى نحو شبر وأسود مستدير وقد يستطيل أيضا والأول أجود والطف وهو غذاء واف لغالب الطباع يطيب رائحة العرق ويشد للعدة ويدر البول ويقطع الصداع ويجفف الرطوبات الغريبة . وأقماعه المسحوقه مع اللوز المر شفاء البواسير وسائر أمراض المقعده إذا ذرت بعد شيء من الأدهان . وهو يورث وجع الجنبين ويولد السوداء ، وتفسد الألوان ويصلحه أن يطبخ باللحوم الدهنية ويحشى بالملح » .

الخيار : « أجوده الطويل الرقيق الأملس الغض يطفىء اللهيب والعطش وغليان الدم وكرب الصفراء ويسكن الصداع ويدر البول ويفتت الحصى ويسكن الحميات وينفع من اليرقان وهو ردىء المضم ثقيل يولد وجع الجنبين ويصلحه فى البرودين العسل أو الزبيب ، وغلط من قال إنه لا يؤكل الا مقشرا فإن أكله بقشره يخرجه عن المعدة سريعاً قبل تعفينه ولا يجوز

مع لبن خصوصا للمبرود فإنه يجلب الفالج وبزره أجود القثاء ومتى أكل لبه نفع الكلى وحرقان البول » .

الفجل : « كثير الوجود بصعيد مصر ينقى الأخلاط اللزجة وينفع الصدر والمعدة وفوق الطعام يهضم ويخرج الرياح مع تليين لطيف ويبرىء السعال وأكل الفجل يحسن الألوان وعصارة أغصانه تفتت الحصى وتحلل أوجاع المفاصل والنقرس ومن خواصه دفع الطعام عن المعدة والميل به إلى القيء إن أكل قبله وهو يمنع النهوش خصوصاً العقرب من أن آكله لم يضره لسعها وهو يضر الرأس والحلق ويصلحه العسل » .

الجرجير : « اجوده القليل الحرافة يحلل الرياح ويدفع السموم والكلب ويفتح الشهوتين ويذهب البلغم ويفتت الحصى ويفتح الصلابات من الطحال والكبد ولكنه يصدع ويحرق الدم وإدمانه يولد الجذام ويصلحه اللبن » .

الكرات : « الكبار منه الشبيه بالبصل هو الشامى والرقيق الورق الذى لا رؤوس له يسمى بمصر كرات المائدة وهو أكثرها وجوداً ينفع من الربو وأوجاعه والسعال ويسكن الضربان وينفع من السموم وهو يظلم البصر ويحرق الدم » .

المهلبية : « صنعها حكيم من بابل يسمى دودرس للمهلب

ابن أبى صفرة وقد فسدت معدته واعتادت قذف الطعام فصح بها مزاجه . وأجودها ما عمل من الأرز النقى ولبن البقر تذهب السوداء والجنون والماليخوليا والوسواس والسعال وتولد دماً جيداً وغذاء فاضلا وتسمن تسميناً لا يعدله شىء مع تنعيم البدن ونضارة اللون ، وصنعتها أن يغسل الأرز ويغلى . ويسقى لبناً قد حل فيه السكر وقد يطحن الأرز قبل طبخه فلا يحتاج إلى كثير تحريك » .

القطائف : « خبز يعجن قريباً من الميوعة ويحمر جيداً وأجوده النقى البياض . الذى بدنه كالأسفنج ويحشى بالفستق والعسل . يخصب البدن ويولد الدم الجيد وينهضم سريعاً فيغذى ويقوى الأعضاء وهو خير من الكنافة وإن أكل قبل الطعام منعه أن ينقل وهو من أغذية الناقهين ومن عجزت قواهم ومتى أكثر من أكله ممن ممناً عظيما خصوصاً بالجوز » .

المريسة : « هى حلاوة تعمل بمصر أجودها الصادق الحلاوة المحكم الطبخ . وهى أجود من النشا تسمن المهزولين وتنفع من البخار السوداوى والوسواس والماليخوليا وهى بطيئة الهضم ثقيلة تولد الحميات والمطبوخ منها باللوز ردىء جداً وينبغى أن تؤكل على الجوع ولا تتبع بشىء حتى تنهضم وألا يتناولها صاحب دعة لأنهامن أغذية أصحاب الكد ويصلحها ماء الهندبا » .

السكر : « ظن ديسقوريديس أنه رطوبات تسقط كالمن على القصب فتجمع وتطبخ ، والحال أنه عصارة قصب معلوم ينبت كثيرا بالهند وبعض جزيرة قبرص واعمال فارس ، ولكنهم لم يتقنوا عمله وأولى البلدان به مصر فإن ماء النيل يجود قصبه ويكون به عظيما . وصنعته أن يقشر ويدرس ويعصر بآلات معروفة ويطبخ على مرتبتين ويكب فى اقماع . وأجود السكر الحديث النقى الخالى عن الحدة والحرافة ، يغذى البدن وينعش الأرواح والقوى ويملأ العروق خلطاً جيداً ويشد العظام والعصب ويقوى الكبد ويذهب الأخلاط السوداوية وما يكون عنها كالوسواس والجنون ويزيل عسر البول والقبض والسعال والخفقان ويزيل الزكام بخوراً ويوصل الأدوية إلى أعماق البدن لشدة سريانه وجذب القوى له ويشرب على الريق فيحفظ القوى وإدامة استعماله تمنع الهرم ،وأهل مصر يزعمون أنه إذا أذيب وترك برهة استحال مراً وهو كلام باطل والعتيق منه يحرق الدم ويصلحه دهن اللوز والحليب وان يشرب بالحوامض كالليمون » .

العسل : « طل يقع على النبات فيرعاه النحل ويتقايؤه أو هو نفس الزهر بعد هضم النحل له ، وكيف كان فهو مايلتى فى بيوت الشمع المحكمة وينضج بأنفاس النحل ، وأجوده الربيعى

والصيني الذى طاب مرعاه الخالى من الحدة والمرارة الأبيض الشفاف الصادق الحلاوة ، وأردؤه الأغبر ويعرف بالرائحة والطعم ، وهو يقطع البلغم وأنواع الرطوبات ويزيل فضول الدماغ والصدر والقصبة والمعدة والكبد والطحال واليرقان والاستسقاء والحصى وعسر البول وأنواع الرياح والسموم وضعف الشهيتين ويشد البدن ويحفظ قوى الأدوية طويلاً ويبلغها منافعها وهو يصدع المحرورين ويورث فساد الدماغ وتصلحه الكزبرة » .

القهوة : » من أسماء الخمر وتطلق الآن على ما يطبخ من البن أو قشره تجفف الرطوبات والسعال البلغمي والنزلات وتفتح السدد وتدر البول وتسكن الغليان وتنفع من الجدرى والحصبة لكنها تجلب الصداع الدورى وتهزل جداً وتورث السهر وتولد البواسير وربما أفضت إلى الماليخوليا . ومن أراد شربها للنشاط ودفع الكسل وماذكرناه فليكثر معها من أكل الحلو ودهن الفستق والسمن ، وقوم يشربونها باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص » .